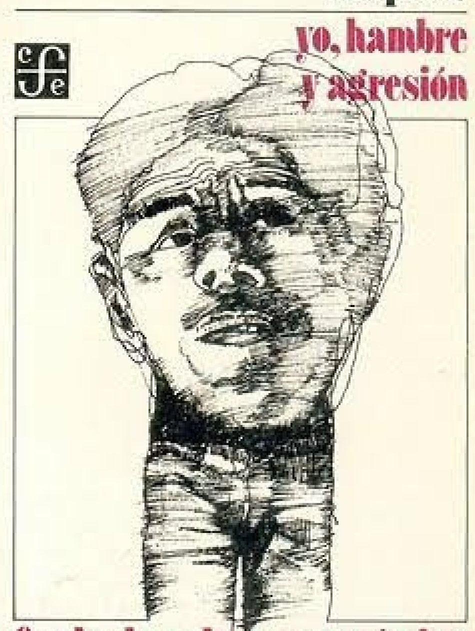
f.s.perls

yo, hambre y agresión



fondo de cultura económica

F. S. PERLS

YO, HAMBRE Y AGRESIÓN

Los comienzos de la terapia gestaltista



FONDO DE CULTURA. ECONÓMICA

MÉXICO

Primera edición en inglés, 1947 Segunda edición en inglés, 1969 Primera edición en español, 1975

A la memoria de
MAX WEHTHEIMEB

Traducción de
ÁNGEL SAIZ SÁEZ

Título original:
Ego, Hunger and Aggression:
Tlie Begginning of Gestalt Therapy

Impreso en México

INTRODUCCIÓN

PARA el lector actual, Yo, *hambre y agresión* representa el paso del psicoanálisis ortodoxo a la visión gestaltista. Encierra muchas ideas que, aún ahora, 20 años después, no han penetrado en la psiquiatría moderna.

Los conceptos de la realidad-aquí-y-ahora, del organismo-como-un-todo y el predominio de la necesidad más urgente han sido aceptados. Sin embargo, aún no han sido comprendidos el significado de la agresión como fuerza biológica, la relación de la agresión con la asimilación, la naturaleza simbólica del Yo, la actitud fóbica en la neurosis y la unidad organismo-ambiente.

En el último decenio ha sido ampliamente aceptada la teoría de la consciencia, que se practica con los nombres de entrenamiento de la sensibilidad y grupos T. Se ha reconocido la importancia de la expresión no verbal espontánea (como movimientos de manos y ojos, postura, voz, etc.). En el medio terapéutico, comienza a darse preferencia al encuentro de un terapeuta humano no con un caso, sino con otro ser humano, sobre la situación de diván (llamada objetiva), que produce fpbias.

Son buenos inicios, pero aún queda mucho por hacer. La probabilidad de que la terapia individual y la terapia a largo plazo puedan ser, ambas, obsoletas no ha sido aceptada aún por la gran mayoría de los terapeutas y pacientes. Es cierto que cada vez son más aceptados los grupos y los talleres, pero esto se debe más a su viabilidad económica que a su eficacia. Y sin embargo, la sesión individual debería ser la excepción y no la regla. Tal vez esto parezca tan herético como otra afirmación que hace cierto tiempo hice: tratar de la conducta fuera del aquí y el ahora es una pérdida de tiempo.

Se ha avanzado mucho desde el tiempo de los enormes descubrimientos de Freud. Para señalar algo de lo más importante: la acentuación de la autoestima por Sullivan; el concepto de Berne del juego; el de Roger de la reüoalimentación; y especialmente, el hecho de que Reich trajera a la tierra la

psicología de las resistencias. Muy prometedor es el desarrollo desde el síntoma, el carácter y la terapia existencial hasta llegar a la psicología humanista.

Desde que escribí el manuscrito de *Gestalt Therapy,* he desarrollado muchas ideas nuevas. Más importante aún, he logrado por fin salir del atolladero, el punto de *statu quo* en que parece quedar detenido el terapeuta medio. Sin una perspectiva adecuada, el terapeuta está perdido desde el principio. El empleo de la mejor técnica o del concepto más ingenioso no impedirá al paciente contrarrestar los esfuerzos del terapeuta. Esto congela la terapia e impide una auténtica maduración.

Yo, *hambre y agresión* facilitará la adquisición de esta perspectiva. Como la perspectiva se basa en polaridades y enfo-camiento, el primer capítulo, aunque no de fácil lectura, es importante. En cuanto al resto, gran parte de su material histórico es ya anticuado, pero el significado de la agresión mal enfocada es hoy tan válido como cuando escribí este libro. Algo que debe desearse con ansia es una vuelta del poder de la agresión, de la destrucción de ciudades y pueblos, a la asimilación y el crecimiento... algo terriblemente improbable.

FREDERICK S. PERLS

PROPÓSITO

El psicoanálisis tiene su firme base en la obser vación de los hechos de la vida mental; y por esa razón su superestructura aún es incompleta y está sujeta a alteración constante.

FKEUD

EL OBJETIVO de este libro consiste en examinar algunas reacciones psicológicas y psicopatológicas del organismo humano dentro de su medio. El concepto central es la teoría de que el organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente se ve perturbado por sus necesidades y que se recupera por medio de su satisfacción o eliminación. Las dificultades i í que surgen entre el individuo y la sociedad tendían como re-sultado la producción de delincuencia y neurosis. La neurosis se caracteriza por muchas formas de evasión, especialmente la evasión de contacto.

Las relaciones existentes entre el individuo y la sociedad y entre los grupos sociales no pueden entenderse sin considerar el problema de la agresión.

En la guerra actual no existe otra palabra más empleada o más despreciada que la de "agresión". Se ha publicado un gran número de libros que no sólo condenan la agresión, sino que tratan de encontrarle un remedio; sin embargo, no se ha aclarado suficientemente ni el análisis ni el sentido de la agresión. Ni aun Rauschning llega a la fundamentación biológica de la agresión. Por .otro lado, los remedios prescritos para curar la agresión son siempre los mismos viejos agentes represivos sin eficacia; idealismo y religión.

Nada hemos aprendido sobre la dinámica de la agresión a pesar de que Freud nos advirtió que las energías reprimidas no sólo no desaparecen, sino que pueden llegar a ser más peligrosas y efectivas cuando se las mantiene ocultas.

Cuando me decidí a examinar la naturaleza de la agresión, me convencí cada vez más de que no existía esa energía llamada agresión, sino que la agresión era una función bioló

gica que en nuestra época se ha convertido en un instrumento de locura colectiva.

Aunque por el empleo de los nuevos instrumentos intelectuales *holismo* (concepción de campo) y *semántica* (el significado del significado) nuestra visión teórica ahora puede mejorar enormemente, respecto a la agresión colectiva, lamento no estar en posición de ofrecer un remedio práctico.

En vez de dirigir la mirada hacia la neurosis y la agresión desde un punto de vista puramente psicológico, el enfoque holístico-semántico revela cierto número de deficiencias aun en los métodos psicológicos mejor desarrollados: en concreto, el psicoanálisis.

El psicoanálisis acentúa la importancia del inconsciente y del instinto sexual, del pasado y de la causalidad, de las asociaciones, la transferencia y las represiones, pero subestima o bien desprecia, las funciones del Yo y del instinto del hambre, del presente y de la intencionalidad, de la concentración, las reacciones espontáneas y la retroflexión.

Después de haber llenado las lagunas y examinado los términos psicoanalíticos dudosos tales como libido, instinto de muerte y otros, el objetivo del nuevo concepto será demostrado en la segunda parte, que trata de la asimilación mental y el carácter paranoico.

La tercera parte pretende ofrecer instrucción detallada referente a una técnica terapéutica producto de la perspectiva teórica cambiada. Como se supone que la evasión es el síntoma central de los desórdenes nerviosos, he remplazado el método de asociaciones libres o de flujo libre de ideas por el antídoto de evasión o la concentración.

Primera Parte

Holismo y psicoanálisis

I. EL PENSAMIENTO DIFERENCIAL

EL ANSIA de conocer todo acerca de uno mismo y de los demás hombres ha impulsado a los intelectuales jóvenes de todos los tiempos a dirigirse hacia grandes filósofos buscando información sobre la personalidad humana. Algunos lograron una visión satisfactoria, pero muchos se quedaron insatisfechos y desilusionados. Y es que encontraron muy poco realismo en la filosofía y en la psicología académica o se sintieron inferiores y estúpidos, aparentemente incapaces de captar conceptos filosóficos y científicos tan complicados.

Durante un largo periodo de mi propia vida yo mismo pertenecí a aquellos que, aunque interesados, no pudieron obtener, beneficio alguno del estudio de la filosofía y psicología académicas, hasta que me encontré con las obras de Sigmund Freud, que todavía estaba entonces completamente fuera de la ciencia académica, y con la filosofía de la "indiferencia creativa" de S. Friedlaender.

Freud demostró que el hombre ha creado la Filosofía, la Cultura y la Religión y que, para resolver los enigmas de nuestra existencia, debemos tomar nuestra orientación del hombre y no de ningún otro agente exterior, como han sostenido todas las religiones y

muchos filósofos. La interdependencia del observador y de los hechos observados, según la postula la ciencia actual, ha sido plenamente confirmada por los descubrimientos de Freud. En consecuencia, no se debe considerar su sistema sin incluirlo a él mismo como el creador.

Apenas hay esfera alguna de la actividad humana en que la investigación de Freud no haya sido creadora o al menos estimulante. Para poner orden en las relaciones de los muchos hechos observados, desarrolló cierto número de teorías que, conjuntadas, formaron el primer sistema de una psicología genuinamente *estructural.* Desde la época en que Freud edificó su sistema sobre la base, por una parte, de material inadecuado y, por otra, de ciertos complejos personales, hemos logrado tanta comprensión científica nueva que podemos intentar reforzar la estructura del sistema psicoanalítico en

los puntos en que resulten más obvios su falta de compleción y hasta sus defectos:

a) En el tratamiento de los hechos psicológicos como si existieran aislados del organismo.
b) En el empleo de la psicología linear de asociación como la base para un sistema de 4 dimensiones.
c) En el descuido del fenómeno de diferenciación.

En esta revisión del psicoanálisis pretendo:

a) Remplazar el concepto psicológico por un concepto or-ganicista (1.8).
b) Remplazar la psicología de asociación por la psicología de gestalt (1.2).
c) Aplicar el pensamiento diferencial, basado en la "indiferencia creativa" de S. Friedlaender.

El pensamiento diferencial muestra cierto parecido con la teoría dialéctica, pero sin sus implicaciones metafísicas. Por ello tiene la ventaja de ahorrar discusiones acaloradas sobre el tema (ya que muchos lectores habrán adquirido o bien un entusiasmo o una idisiosincrasia contra el método y la filosofía dialécticos) sin sacrificar el valioso núcleo contenido en el modo dialéctico de pensar.

Se puede emplear mal el método dialéctico y así se ha hecho con frecuencia: a veces hasta puede uno sentirse inclinado a aceptar las observaciones de Kant respecto a que la dialéctica es un *ars sophistica disputatoria,* una charla inútil (Geschwaetzigkeit), actitud que, sin embargo, no le impidió aplicar en su caso el pensamiento dialéctico.

Mucho puede objetarse al idealismo dialéctico de Hegel como intento filosófico para remplazar a Dios con otros conceptos metafísicos. La transposición de Marx del método dialéctico del materialismo es un progreso, pero no una solución. Su mezcla de la investigación científica con el pensar según el deseo tampoco ha logrado el realismo dialéctico.

Mi intención es trazar una distinción clara entre la dialéctica como un concepto filosófico y la utilidad de ciertas reglas según fueron encontradas y aplicadas en la filosofía de Hegel y Marx. Estas reglas coinciden aproximadamente con lo que podríamos llamar "pensamiento diferencial". Personalmente soy de la opinión de que, en muchos casos, este método es un medio apropiado para llegar a una nueva comprensión científica que lleve a resultados cuando otros métodos intelectuales, por ejemplo el pensar en términos de causa y efecto, fracasan.

Muchos lectores se resistirán a seguir una discusión más bien teórica como introducción a un libro que trata de psicología práctica. Pero necesitan entrar en contacto con ciertos conceptos básicos que penetran la totalidad de este libro. Aunque el valor práctico de estas ideas aparecerá tan sólo a través de su aplicación repetida, se debería, al menos desde el principio, conocer su estructura global. Este método tiene además otra ventaja: anteriormente se aceptaba que el científico observa cierto número de hechos y deduce de ellos conclusiones. Sin embargo, hemos llegado a considerar que las observaciones de cualquier persona están dirigidas por intereses específicos, por ideas preconcebidas y por una actitud —con frecuencia inconsciente— que reúne y selecciona consecuente-mente los hechos. Dicho de otra forma, no existe la ciencia objetiva, y como todo escritor tiene algún punto de vista subjetivo, cada libro debe depender de la mentalidad del escritor. En psicología, más que en otra ciencia, el observador y los hechos observados son inseparables. Se obtendría la más definitiva orientación si pudiéramos encontrar un punto desde el cual el observador pudiera obtener la visión más com-prehensiva y menos distorsionada. Creo que este punto de vista fue descubierto por S. Friedlaender.

Friedlaender, en su libro *Indiferencia creativa,* ofrece la teoría de que todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación en opuestos. Estos *opuestos* manifiestan, *en su concepto específico,* una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una capacidad creativa para ver ambas partes de un suceso y completar una mitad incompleta. Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión mucho más profunda de la estructura y función del organismo.

Nos servirá de orientación preliminar el siguiente ejemplo: al observar un grupo de seis seres vivientes: un imbécil (i), un ciudadano "normal" (n), un estadista sobresaliente (e), una tortuga (t), un gato (g) y un caballo de carreras (c), se nos ocurre inmediatamente que se dividen en dos grupos: seres humanos y animales, y que entre el número infinito de características de seres vivos, cada grupo tiene una cualidad específica: (i), (n) y (e) manifiestan diversos grados de inteligencia; (t), (g) y (c) diversos grados de velocidad; "difieren" entre sí en inteligencia o velocidad. Si los dividimos aún más, podemos con facilidad establecer un orden: el IQ (coeficiente intelectual) de n, será mayor que el de i y el de e mayor que el de n, lo mismo que la velocidad de g es mayor que la de t y la de c mayor que la de g (e > n > i; O g > t).

Ahora podemos elegir más animales y seres humanos, cada uno un poco diferente del inmediato según las características elegidas, y podemos medir las diferencias; podemos, con la ayuda del cálculo diferencial, hasta llenar las lagunas, pero al final llegamos a un punto en que los caminos de las matemáticas y la psicología parecen separarse.

El lenguaje matemático no conoce 'lento" y "rápido", sino tan sólo "más lento" y "más rápido", pero en psicología trabajamos con términos 'lento", "rápido", "estúpido" o "inteligente". Estos términos están concebidos desde un punto de vista "normal", que es

"in"-diferente a todos aquellos acontecimientos que no nos impresionan por estar fuera de lo ordinario. Somos indiferentes a todo lo que es "no diferenciado" desde nuestro punto de vista subjetivo. El interés suscitado en nosotros es "cero".

Este "cero" tiene un significado doble, el de un *comienzo* y el de un *centro.* En el conteo de las tribus primitivas y de los niños la cifra cero es el comienzo de la *hilera* 0, 1,2,3, etc.; en aritmética es la mitad de un *sistema* más-menos. Es un punto cero con dos ramas que se extienden en la dirección de más y menos. Si aplicamos las dos funciones de la cifra cero a nuestros ejemplos, podemos formar dos hileras o dos sistemas. Si suponemos que (i) tiene un IQ (coeficiente intelectual) de 50, (n) de 100 y (e) de 150 podemos construir una hilera: 0, 50, 100, 150. Es éste un orden de inteligencia creciente. Pero si aceptamos un IQ (coeficiente intelectual) de

100 como normal, entonces tenemos un sistema de más-menos: --50, 0, +50, en el cual los números indican el grado de diferenciación desde el punto cero (centro).

En nuestro organismo realmente hay muchos sistemas centrados alrededor de un punto cero de normalidad, salud, indiferencia, etc. Cada uno de estos sistemas se diversifica en dos opuestos como más-menos, listo-estúpido, rápido-lento.

Tal vez el ejemplo más claro de la esfera biológica es el sistema de placer-dolor. Su punto cero —como se demostrará más tarde— es el equilibrio del organismo. Cualquier perturbación de este equilibrio es experimentado como doloroso, la vuelta a él como placentera.

El médico conoce bien el punto cero metabólico (proporción metabólica básica) la cual, aunque se llegue a ella por medio de una fórmula complicada, tiene el aspecto práctico de normal = 0. Las desviaciones (metabolismo acrecentado o disminuido) se expresan en relación al punto cero.

El pensamiento diferencial —la penetración en la manera de actuar de esos sistemas— nos proporciona un instrumento mental de precisión que no es muy difícil de captar ni de manejar. Circunscribiré la discusión a estos tres puntos indispensables para la comprensión de este libro: opuestos, pie-diferencia (punto cero) y.grado de ^diferenciación.

Las tres figuras Ia, Ib e Ic pueden ayudar para clarificar mi concepción del pensamiento diferencial en lo que concierne a mis actuales propósitos.

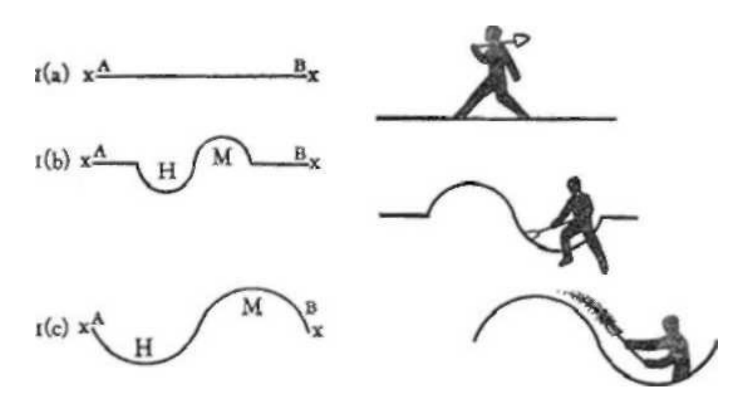


Figura Ia

Supongamos que A-B representa la superficie de un trozo de terreno. Tomamos cualquier punto como el punto cero,' el punto a partir del cual comienza la diferenciación.

Figura Ib

Tenemos partes diferenciadas del terreno en un hoyo (H) y su correspondiente montículo (M). La diferenciación es gradual y procede simultáneamente (en el tiempo) y exactamente en el mismo grado al otro lado (en el espacio). Cada palada de tierra produce un

déficit en el terreno, que es amontonado como excedente sobre el montículo (polarización).

Figura Ic

Ha terminado la diferenciación. Ha cambiado todo el nivel en dos opuestos, hoyo y montículo.

Pensar en opuestos es la quintaesencia de la dialéctica. Los opuestos *dentro del mismo contexto* están más íntimamente relacionados entre sí que con cualquier otra concepción. En el campo del color se piensa en el blanco en conexión con el negro más que con el verde o el rosa. El día y la noche, el calor y el frío, de hecho miles de esos opuestos están emparejados en el lenguaje diario. Hasta podemos decir que ni el "día" ni el "calor" existirían ya sea de hecho o de palabra sin el contraste de sus opuestos la "noche" y el "frío". En vez de la consciencia, prevalecería una estéril indiferencia. En la terminología del psicoanálisis encontramos cumplimiento del deseo-frustración del deseo; sadismo-masoquismo; consciente-in-consciente; principio de realidad-principio de placer, etcétera.[1]

Freud vio y señaló como "uno de nuestros descubrimientos más sorprendentes" que un elemento en el sueño manifiesto

[1] Roget, en su *Thesaurus,* estimó en qué medida el mundo de las palabras existe en opuestos:

"Con el fin de exponer en forma más clara las relaciones entre palabras que expresan ideas opuestas y correlativas, siempre que el tema admitía un arreglo de este tipo, las he colocado en dos columnas paralelas dentro de la misma página, para que pueda contrastarse rápidamente cada grupo de expresión con los que ocupan la columna adyacente y constituyen su antítesis."

Y más adelante, al señalar que no las palabras sino su contexto dicta los o recordado que admite un opuesto, puede representarse a sí mismo, a su opuesto o a ambos a la vez.

Atrae también nuestra atención al hecho de que en los lenguajes más antiguos que conocemos los opuestos tales como luz-oscuridad, grande-pequeño se expresaban con palabras de la misma raíz (el llamado

sentido antitético de las palabras primarias). En el lenguaje hablado se diferenciaban sus dos sentidos diversos por la entonación y gestos acompañantes y en la escritura se diferenciaban por la adición de un terminativo, es decir, un dibujo o signo que no se expresaba oralmente por medio de sonidos.

El latín, para nuestras dos palabras "elevado" y "profundo", solamente tiene una: *altus,* que significa solamente extensión en el plano vertical; la situación o el contexo determina si hemos de traducir esta palabra por "elevado" o "profundo". Del mismo modo el *sacer* latino significa "tabú", lo cual en la traducción ordinariamente se transcribe como "sagrado" o "execrado".

Pensar según opuestos tiene hondas raíces en el organismo humano. La diferenciación según opuestos es una cualidad esencial de nuestra mentalidad y de la vida misma. No es difícil adquirir el arte de la polarización, con tal de que se conserve en la mente el punto de pre-

diferencia,. De otra.forma se cometerán errores que llevarán a un dualismo arbitrario y e^uivogarlp. Para la persona religiosa "cielo" e "infierno" son antípodas correctos, pero no "Dios y el mundo". En psicoanálisis encontramos el amor y el odio como opuestos correctos, pero el instinto sexual y el de la muerte como polos incorrectos.

Los opuestos existen por diferenciación de "algo no diferenciado", para lo cual sugiero el término "prediférente". El

opuestos: "Sucede con frecuencia que la misma palabra tiene varios términos correlativos, según las diversas relaciones en las que se la considera. De esta forma la palabra *dar* se opone lo mismo a *recibir* que a *tomar:* la primera correlación se refiere a las personas implicadas en la transferencia, mientras que la última está relacionada con el modo de transferir. *Viejo* tiene como opuestos lo mismo *nuevo* que *joven* según su aplicación a cosas o a seres vivos. *Ataque* y *defensa* son términos correlativos, como lo son también *ataque y resistencia. Resistencia* tiene además como correlativo *sumisión. Verdad* en abstracto se opone a *error,* pero lo opuesto de la verdad comunicada es la *falsedad,* etcétera.

r

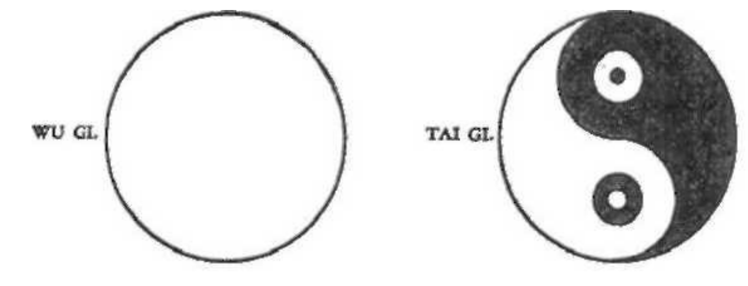
punto en el que comienza la diferenciación se llama ordinariamente punto cero.[2]

El punto cero o bien es dado por los dos opuestos (como en el caso de un imán) o es determinado más o menos arbitrariamente. En la medida de las temperaturas, por ejemplo, la ciencia ha aceptado la temperatura en que se derrite el hielo como punto 0: el termómetro Fahrenheit, usado ordinariamente aún en muchas partes del mundo, elige como punto 0 una temperatura que corresponde a 17.8 de la escala de Celsio. Con fines médicos podría introducirse un termómetro con la temperatura normal del cuerpo como punto 0. De ordinario establecemos diferencia entre caliente y frío según la percepción de nuestro organismo. Al abandonar un baño caliente percibimos fría la temperatura de una habitación que describiríamos como agradablemente caliente después de un baño frío.

La situación, el "campo", es un factor decisivo en la elección del punto 0. Si a Chamberlain, a su vuelta de Munich, se le hubiera recibido con el coro de ''muera el golfo de Hit-ler", probablemente hubiera habido una protesta por haber insultado así al jefe de un estado amigo; aunque dos años más tarde esta frase llegó a ser el slogan de Inglaterra. Hitler era tan golfo en 1938 como en 1940, pero el punto cero emocional de los ingleses había cambiado considerablemente.

S. JMedlaender establece una diferencia entre el desapego sin interés —la actitud de "no me importa"— y la "indiferencia

[2] La mayoría de los mitos y filosofías cosmogónicos tratan de explicar el comenzar a existir del universo suponiendo un estadio primitivo de no-diferenciación completa. Este estado pre-diferente es



el Wu Gi chino, simbolizado por un sencillo círculo O, y denota el no-prñieipio, una concepción similar al *tahu wawohu* bíblico (el caos antes de la creación).

El Tai Gi expresa con un símbolo la diferenciación progresiva en opuestos y corresponde en su significado a la narración bíblica de la creación.

creadora". La indiferencia creadora está llena de interésUy^'e extiende hacia los dos lados de la diferenciación. Ño es deynm- ı i gun modo idéntica a un punto cero absoluto, pero sie/npre 'ii tendrá un aspecto de equilibrio. Se puede citar como en el campo médico la cantidad de tiroxina en el organismo" humano o el cociente pH: los opuestos (las desviaciones del punto cero) son la enfermedad de Grave o mixoedema y la acidosis o alcalinosis respectivamente.[3]

Debe recalcarse quejas dos (o más) ramas de una diferenciación se desarrollan simultáneamente y que, en general, la extensión es igual en ambos lados. En un imán la intensidad de la energía tractora de ambos polos aumenta y disminuye en igual proporción que la distancia de los polos del punto cero. La cantidad de diferenciación, aunque con frecuencia no se le preste atención por ser "sólo cuestión de grado", tiene una gran importancia. La droga benéfica y el veneno mortal, aunque opuestos en su efecto, sólo se distinguen en grado. La cantidad sejiansforma en cualidad. Al descender la tensión el dolor se convierte en placer y viceversa, por un simpleıcambio e grado.

[3] Las observaciones de Roget respecto a este tema son: "En muchos casos, dos ideas totalmente opuestas entre sí admiten una idea intermedia o neutral, equidistante de las dos: se las puede expresar *z* todas con términos definidos correspondientes. En los siguientes ejemplos, las palabras de la primera y tercera columna, que expresan ideas opuestas, admiten el sentido intermedio con referencia al primero;

Identidad	**Diferencia**	**Contrariedad**
Principio	**Medio**	**Fin**
Pasado	**Presente**	**Futuro**

En otros casos la palabra intermedia es simplemente la negación de cada una de las dos posiciones opuestas, como por ejemplo:

Convexo	**Plano**	**Cóncavo**
Deseo	**Indiferencia**	**Aversión**

A veces la palabra intermedia es el modelo adecuado con el que se compara cada uno de los extremos, como en el caso de:

Insuficiencia **Suficiencia** **Redundancia**

Aquí el término medio, suficiencia, se opone por igual, por un lado, a insuficiencia, y por el otro, a redundancia."

He aquí un ejemplo de "pensar según opuestos", que puede servir para demostrar las ventajas de esta forma de pensamiento. Supongamos que usted ha sufrido una desilusión. Probablemente se sentirá inclinado a echar la culpa a las personas o a las circunstancias. Al polarizar la "desilusión" encontrará como su opuesto: "expectación realizada". De esta forma se obtiene un nuevo aspecto: el conocimiento de que existe una relación funcional entre sus desilusiones y sus esperanzas: gran expectación-gran desilusión; expectación pequeña-desilusión pequeña; ninguna exceptación-ninguna desilusión.[4]

Las palabras "diferenciación" y "progreso" se emplean con frecuencia casi como sinónimos. Los miembros muy diferenciados de una sociedad bien organizada reciben el nombre de especialistas. En caso de ser eliminados, el funcionamiento correcto de toda la organización se vería seriamente dificultado. El desarrollo de un embrión es diferenciación en diversas clases de células y tejidos con funciones correspondientemente diversas. Cuando se destruyen células muy complicadas en el organismo ya completo, se da una *regresión* hacia la producción de células menos diferenciadas (por ejemplo cicatrices). Cuando una persona, con funciones del ego insuficientemente desarrolladas se enfrenta a problemas de la vida demasiado difíciles de solucionar, evita estos problemas y no se da un progreso hacia nuevas diferenciaciones y desarrollos, sino, a veces, una retrogresión que implica partes de desarrollo previo. Sin embargo esta regresión raras veces revierte a un nivel de verdad infantil.

K. Goldstein ha demostrado la existencia de esta regresión en soldados con lesiones en el cerebro. En estos casos no sólo dejan de funcionar en forma apropiada aquellas partes de la personalidad que corresponden a la parte lesionada del cerebro, sino que la personalidad completa sufre un retroceso hacia un estado más primitivo. Si bien somos nosotros capaces de

realizar ejercicios intelectuales muy complicados, como aislar palabras de su significado, haciendo afirmaciones tales como

[4] A. S. Eddington ha realizado relativamente hace poco un intento por polarizar opuestos para formar una nueva teoría del universo. Aquí se llama a la diferenciación bifurcación y los polos son los campos simétricos (espacio, tiempo y gravitación) y antisimétricos (electromagnéticos).

"la nieve es negra", esta aseveración es imposible para personas con ciertas lesiones en el cerebro; como niños se opondrán: "pero eso no es cierto, la nieve es blanca".

Pretendo en este libro hacer uso total del pensamiento diferencial demostrado más arriba. Por otra parte, pretendo ser lo más cuidadoso posible en la aplicación de la ley de causa y efecto. Los descubrimientos científicos recientes[5] no sólo han arrojado dudas sobre el valor universal de esta ley, como la única capaz de explicar los acontecimientos, sino que también la búsqueda indiscriminada, casi obsesiva de "causas", ha llegado a ser un obstáculo, más que una ayuda en la ciencia, lo mismo que en la vida diaria. La mayor parte de la gente acepta como respuestas satisfactorias a sus "¿por qué?":

La racionalización (lo mató *porque* lo exigía su honor);

La justificación (lo mató *porque* lo había ofendido);

La anuencia (fue ejecutado *porque* la ley estipulaba la pena de muerte para su crimen);

La excusa (lo mató por casualidad *porque* se disparó el gatillo);

La identidad (llegó tarde a la oficina *porque* perdió el autobús);

El propósito (fue a la ciudad *porque* quería hacer algunas compras).

Es preferible y produce excelentes resultados abandonar las explicaciones causales de los acontecimientos y limitarse a una *descripción* de ellos: preguntar "¿cómo?" en vez de "¿por qué?" La ciencia moderna se ha dado cuenta cada vez más de que todas las preguntas importantes pueden ser respondidas por medio de una descripción exacta y detallada.

Además, la explicación causal se aplica tan sólo a lineas aisladas de acontecimientos. En la realidad encontramos sobredeterminación (Freud) o coincidencia —muchas causas de importancia mayor o menor que convergen en un acontecimiento específico.

[5] La teoría de los quanta de Planck y el "principio de incertidumbre" de Heisenberg y S. Nordinger que brota del comportamiento desordenado de las energías cuánticas.

Un hombre ha muerto debido a una teja que cayó del tejado de una casa: ¿cuál es la causa de su muerte?

Hay causas innumerables. La hora en que pasó por el lugar peligroso; la tormenta que aflojó la teja; el descuido del que edificó; la altura de la casa; el material de que estaba hecha la teja; el grosor del cráneo de la víctima; el hecho de no haber visto que la teja caía; etc., *ad infinitum.*

En el psicoanálisis (mi propio campo de observación), uno se ve inclinado con frecuencia a decir "eureka" en cuanto uno cree que ha encontrado la "causa"; a continuación uno ha de sentirse desilusionado al no realizarse el cambio esperado en la situación del paciente.

D'Alembert, Mach, Avenarius y otros han remplazado con la concepción de función (si "a" cambia, "b" cambia) la de causalidad. Mach llegó tan lejos que llamó a la causalidad una concepción difícil: "una dosis de causa produce una dosis de efecto: es un tipo de *weltanschauung* farmacéutica". .

La concepción de función abarca las coincidencias tanto de un hecho como de su primer motor —su dinámica. *Cuando en este libro empleo la palabra "energía" quiero decir un aspecto de una función.* La energía es inmanente en el acontecimiento. Es, empleando una definición de F. Mauthner, "la relación entre causa y efecto", pero no debe considerarse en absoluto como una fuerza inseparable del acontecimiento que, sin embargo, de alguna forma mágica lo cause.

La filosofía griega empleó la expresión ***bjiipytia.*** (¿v Epyw) simplemente indicando acción, actividad, casi como un sinónimo de **Tcpá**^w. Sin embargo, más adelante, asumió cada vez más el significado de una fuerza por la cual eran creados los acontecimientos. El físico J. P. Joule (1818-1889) habla de energías que Dios confirió a la materia.

Esta concepción teológica de la energía como algo que actúa detrás de los acontecimientos, que los causa de alguna forma inexplicable es puramente mágica. La vida y la muerte, las guerras y las epidemias, el relámpago y la lluvia, los terremotos y las inundaciones hicieron suponer al hombre que estos fenómenos eran producidos por "energías", "causas", por ejemplo por "dioses". Se concibió estas energías-dioses según el modelo humano. En la religión mosaica llegaron a estar simplificadas en un dios único, Jehová, que teóricamente debía representar una energía sin una imagen.

Sin embargo, esta energía era demasiado indiferenciada. Se trataba de una energía de pantalla que, al explicarlo todo, nada explicaba. Por eso se crearon nuevos dioses y, para distinguirlos de las energías-dioses sobrenaturales de los tiempos antiguos, se les llamó poderes de la naturaleza (por ejemplo gravitación, electricidad).

Se puede encontrar un ejemplo interesante del "retorno de lo reprimido" en la obra de Freud. Aquí, la negación de Dios se ve seguida por el poder dominador de la Libido y más tarde se concibe a la "vida" como un conflicto entre Eros y Tha-natos, entre los dioses del amor y de la muerte.

Si aceptamos que el pensamiento causal es demasiado arbitrario y nos orientamos más bien según el pensamiento diferencial y funcional, podremos tratar de conseguir cierta orientación en las múltiples funciones y energías que constituyen nuestra existencia.

La ciencia ha revelado que dos energías, el magnetismo y la electricidad (que previamente fueron consideradas dos fuerzas distintas), tienen cierto número de funciones en común. Por ello fueron puestas bajo un único título: electro-magnetismo. Por otra parte, contra esta simplificación, han surgido nuevas complicaciones. Así se supone que la materia muerta, inorgánica, contiene cantidades impresionantes de energía dentro de sus átomos: que fuerzas conjuntadoras gigantescas mantienen unidas las partículas del átomo. Se aplican millones de voltios para desunir estas partículas y para dejar en libertad las funciones conjuntadoras y en *estos procesos de conjuntar y desconjuntar nos hemos encontrado con una ley que, estoy convencido, puede aplicarse en general.*

Todo cambio en la substancia del mundo se realiza en el espacio y el tiempo. Cada cambio significa que las partículas del mundo se están acercando entre sí o separando entre sí. ráu-ra ***ptl:*** todo se encuentra en un

estado de flujo —aun la densidad de la misma substancia cambia con diferencias de presión, gravitación y temperatura.

Nos proporciona un simple y claro ejemplo la función del

hierro magnético. Un lado del imán atrae, el otro lado repele las partículas magnetizadas de hierro y cuanto mayor es la distancia del punto cero (el punto de indiferencia) mayores son estas fuerzas. Sin embargo, como regla, las funciones conjun-^ tadoras y desconjuntadoras actúan simultáneamente y con frecuencia resulta difícil aislar los opuestos.

En química se llama a esas fuerzas conjuntadoras afinidad. En la electrólisis la función desconjuntadora de la corriente eléctrica es obvia. Las tendencias destructoras del rayo o de los rayos X son tan conocidas como la atracción que caracteriza a la gravitación.

El calor es esencialmente una función disgregadora. La presión atmosférica, por ser una función de la gravitación de la Tierra, mantiene unida al agua en una forma líquida. Si disminuimos esta presión (por ejemplo, en el vacío o a una altitud elevada) o aplicamos calor, superamos la fuerza conjuntadora de la presión.[6]

En este libro emplearé el símbolo para la función o ener> gía conjuntadora, y *t* para su opuesto.

Quisiera ofrecer un esquema que, aunque vago, puede proporcionar una idea aproximada de la distribución de las dos funciones opuestas en las relaciones humanas.

AFECTO	**tf** П **Tí**
ACTIVIDAD SEXUAL	U fí **H $**
SADISMO	**fifi t $**
AGRESIÓN	11 *t $ t*
DEFENSA (destrucción)	t í $ í

El afecto es la tendencia a establecer un contacto amistoso, a unirse con la persona por la que se siente, o de la que se desea, ternura. Existe un deseo permanente de estar en contacto con el amado o con cualquier cosa que pertenezca a aquel o aquella cuya presencia ininterrumpida se desea.

[6] Se explica fácilmente el empleo del calor, en apariencia paradójico, para soldar a martillo y soldadura —con el fin de unir metales. El calor derrite, separa las moléculas; la unión se realiza después del enfriamiento.

Lo opuesto al afecto es la defensa, la cual (como una tendencia a destruir) se dirige contra cualquier factor perturbador, cualquiera que sea.

Debe recalcarse que destrucción y aniquilación no son en absoluto idénticos. La *aniquilación* significa hacer desaparecer una cosa, hacer "nada" de "algo",, mientras que la *destrucción,* como lo señala la palabra, significa hacer desaparecer tan sólo la "estructura". En una cosa destruida permanece el mismo material, aunque cambie su condición física o hasta química. El perturbador puede ser un mosquito zumbando a nuestro alrededor, o un impulso dentro de nosotros que condenamos, o la agitación de un niño que nos disgusta y consideramos una maldad. Cualquier cosa de este tipo nos hace irritables y en todos estos casos queremos aniquilar el factor perturbador, pero nos contentamos con aplicar la destrucción, ya que la aniquilación real nunca es posible.

Se realiza una seudoaniquilación —como veremos más adelante— con ayuda de ciertos trucos psicológicos conjuradores, tal y como olvidar, proyectar, escotomizar o por medio de represión o huida del tema.

Entre estos dos extremos he colocado el sadismo como una mezcla de fí y í. El sádico ama su objeto y al mismo tiempo quiere herirlo. Una forma más suave del sadismo es la broma; su hostilidad velada es fácilmente reconocida por el sujeto de ella.

La presencia del en la actividad sexual es obvia. El í, por ejemplo la superación de la resistencia, se reconoce con menos facilidad. Pero esto puede ser tan predominante que muchas personas pierden interés en toda actividad sexual cuando el compañero se entrega demasiado fácilmente. Es aún más difícil darse cuenta de que, en la actividad sexual, el calor actúa como el factor +. Del mismo modo que el calor disminuye el

contacto entre las moléculas, en la vida sexual debe darse un calentamiento antes de que entre en juego. Una persona incapaz de derretirse, que permanece fría (frígida) y no irradia calor alguno (que constituye el medio natural para inducir una respuesta en el compañero), probablemente sustituirá esta radiación esencial con alcohol o soborno (por ejemplo, halagos o regalos).

Tan sólo nos queda por considerar la agresión. En la agresión los intentos por entrar en contacto con el objeto hostil son una expresión del |**f.** En la literatura encontramos muchos ejemplos de cómo las personas superan grandes dificultades para descubrir y descargar la venganza sobre el "villano de la obra"; y viceversa: el Gran Lobo Malo sufre mucho para apoderarse de la pequeña Caperucita Roja.

II. ACERCAMIENTO PSICOLÓGICO

Paciente: "Sí, doctor, he sufrido antes de esto."
Doctor: "¿Le han dado algún tratamiento?"
Paciente: "Sí, fui a ver al doctor X."
Doctor: "¿Y qué le prescribió?"
Paciente: "Me dio pequeñas pastillas blancas. . ."

Me pregunto si existe algún médico que nunca haya recibido una respuesta con parecida vaguedad al solicitar detalles sobre un tratamiento previo. Las "pequeñas pastillas blancas" en realidad nada indican; pueden referirse a cientos de medicinas completamente diferentes; constituyen una *expresión pantalla.*

Con frecuencia nos encontramos con esas expresiones pantalla que no tienen un referente preciso y que ocultan, en vez de revelar. La gente que habla de nerviosismo puede significar ansiedad, irritabilidad, fastidio, tensión sexual, turbación, etcétera. . .

"Pensar" es una de las palabras pantalla más comunes, que abarca procesos mentales tan heterogéneos como planear, recordar, imaginar, hablar subvocalmente, etcétera.

En un empeño por aclarar nuestras mentes deberíamos evitar las expresiones pantalla y emplear, en su lugar, palabras que expresen el significado preciso que deseamos comunicar. En lugar de "pensaba en mi infancia", "pensaba que estaba usted malhumorado", "pensaba sobre este accidente", deberíamos decir explícitamente: "recordaba mi infancia", "temía (imaginaba) que estaba usted malhumorado", "repasaba este accidente". Ese lenguaje está más cerca de la realidad, expresa con mucha mayor precisión el tipo de acción mental al que se refiere.

En la acción mental de pensar, el empleo de palabras está implicado en tal grado que nos sentimos tentados a definir el pensamiento como subvocal, o hablar silencioso.

Esto implicaría que el pensar se realiza siempre con palabras; pero, por ejemplo, un jugador de ajedrez, al pensar, emplea palabras en una extensión mucho menor que su visuali-zación de las combinaciones de las piezas.

Dicho en otra forma, el habla subvocal es simplemente una forma, aunque muy frecuente, de pensar.

Podemos discernir los opuestos: habla vocal y subvocal. Puede observarse su estadio prediferencial en los niños y en los aborígenes como murmullo, rezongo y susurro, y puede darse una regresión a ese estadio en las personas excitadas, de edad o dementes.

Se pueden encontrar otros aspectos del pensamiento como opuestos a creer y adivinar. Pensar es el "medio por el cual" no sólo anticipamos el futuro, sino que también volvemos ficticiamente al pasado (recordar), construimos imágenes de nosotros mismos (fantasear) y jugamos todo tipo de juegos intelectuales sobre el tablero de la lógica (filosofar).

Pensar es una acción en dosis homeopáticas^ es un instrumento que ahorra "tiempo" y energía. Cuando necesitamos un par de zapatos se ahorrará mucho tiempo planeando, imaginando o visualizando con

anterioridad qué tipo de zapatos nos gustan y dónde los encontraremos. Dicho con brevedad: anticipamos la acción.

La energía ahorrada de esta forma se desarrolla aún más. Fundimos diversas experiencias sensorias en "objetos", los etiquetamos y operamos con estos símbolos-'mundo" *como si* ellos fueran los objetos mismos. No podemos entrar aquí en detalles acerca de las formas más elevadas de pensamiento: el pensamiento categórico (a veces llamado abstracto). El pensamiento categórico es un cajón de diferentes objetos y abstracciones relacionados que facilitan la orientación humana dentro del ambiente y su manejo. La pérdida del pensamiento categórico significa la limitación de la acción y la orientación (K. Goldstein).

Encontramos aquí otra aplicación de la ley de que la cantidad se transforma en cualidad. Al disminuir la intensidad de la acción, pero manteniendo el incentivo original, la acción se transforma en pensamiento. De ser éste el caso, deberíamos de ser capaces de encontrar el punto cero, el estadio de predife-rencia del pensamiento y de la acción. Los experimentos de Kóhler con monos demuestran que existe ese punto cero. *(Intelligenz-prüfungen an Anthropoiden,* 1917.) En particular un experimento muestra una situación en la que el pensamiento y la acción aún no están diferenciados en la forma apropiada. Sirve además como introducción a la discusión siguiente de la psicología de "campo".

Uno de los animales trata de coger una fruta que yace en el suelo fuera de su alcance. Tiene acceso a cierto número de cañas de bambú que están huecas y pueden ensamblarse entre sí. Al principio, el animal trata de alcanzar la fruta con una de las cañas. Después prueba las otras pero descubre que no tienen suficiente longitud. Al fin parece visualizar una caña más larga; experimentando logra ensamblar dos cañas y finalmente logia alcanzar la fruta.

No es difícil darse cuenta de que el mono ha creado un instrumento. La combinación de dos cañas en sí misma no es un instrumento: tan sólo se convierte en un instrumento en esta situación específica, al ser usada por este animal específico. No es un instrumento (una cosa con "funciones adecuadas") para un perro, y ni siquiera es un instrumento para el mono si la fruta está en una caja. Es un instrumento tan sólo en un "campo" específico, tan sólo cuando está determinado por el holismo de la situación descrita.

La concepción de "campo" se opone directamente a la de la ciencia tradicional, que ha visto siempre a la realidad como un conglomerado de partes aisladas — como un mundo constituido por innumerables pedazos y piezas.

Según este concepto, hasta nuestra mente está constituida por un gran número de elementos singulares. Se llama a esta teoría psicología de la asociación y se basa en la suposición de que, en nuestras mentes, una idea está ligada a otra como con una cuerda, y que una idea tras otra saldrán a la superficie, si se tira de la cuerda y cuando se tire de ella.

En realidad, las asociaciones son partículas mentales aisladas artificialmente de ítems más comprehensivos, a los que podemos llamar esferas, situaciones, contextos, categorías y nombres parecidos. Las asociaciones en absoluto están simplemente enganchadas entre sí. Por el contrario, entran en juego operaciones mentales más bien complicadas. Cuando, por ejemplo, asocio "plato" con "taza", evoco la imagen o categoría de loza.
De ésta selecciono un plato. El asociar "té" con "taza" significa completar una situación incompleta: en este caso, llenar la taza y probablemente indicar que tengo sed. Con "negro" asociaría "blanco" si tuviera interés por los colores y "muerte si interpretara el negro como una parte del contexto de luto.

Nadie puede escapar a la impresión de que las asociaciones tienen, en su carácter, algo de extraño y de artificial. El juego de palabras, por ejemplo, se basa en una similaridad acústica superficial muy lejana del contenido fáctico: es el empleo de palabras aisladas de sus referentes.

Freud empleó la psicología de la asociación y, a pesar de esta desventaja, logró descubrimientos admirables, captando instintivamente cierto número de *gestalten* detrás de las asociaciones. El valor de las asociaciones no está en las asociaciones mismas, sino en la existencia de esferas específicas de las que forman parte. El esquema de asociación de Jung sirve como instrumento para remover un contexto que emocionalmente está cargado, por ejemplo, de embarazo o confusión. Los descubrimientos de Freud incluyen "totalidades", tales como el Super-ego y el Inconsciente, lo mismo que "holoides": complejos, patrones de repetición, sueños; pero, aunque él rompió con la pura visión aislacionista, descuidó la omnipresencia de esferas y reconoció especialmente las que tenían significación patológica. A no ser por Freud, la psicología de la asociación hubiera permanecido en su lugar: en el departamento de fósiles de algún museo de la ciencia.

Ha ocupado su lugar la psicología *Gestált,* desarrollada especialmente por W. Kóhler y M. Wertheimer, quienes sostienen que, primariamente, existe una formación comprehensiva a la cual llaman *gestalt* —formación de figura— y que los trozos y piezas aislados son formaciones *secundarias.* Wertheimer formula de esta manera la teoría *gestalt:* "Existen totalidades cuyo comportamiento no está determinado por el de sus elementos individuales, sino que en ellas los procesos parciales están ellos mismos determinados por la naturaleza, intrínseca de la totalidad. La teoría *gestalt* espera determinar la naturaleza de esas totalidades." Como la palabra *gestalt* tiene un significado científico específico, sin correspondencia en inglés (ni en castellano), casi todos han conservado la expresión alemana. R. H. Thouless (en G. F. Stout, *Un manual de psicología,* Londres, 1938) sugiere sustituir la expresión ya acostumbrada *psicología gestalt* por el término más apropiado *teoría de campo de la psicología,* basado en la "teoría de la relatividad".

Mostraré en mi máquina de escribir dos ejemplos sencillos de cómo "cosas" idénticas tienen un significado distinto según la gestalt en que aparecen:

A	B
3	2
2	1
soldado	Orden
2	1
3	2

Las columnas verticales están constituidas por los números tres, dos, uno, dos, tres; y dos, uno, cero, uno, dos; pero nadie leería las líneas horizontales como "so-uno-dado" ni "cero-rden". Que los signos 1 y 0 indiquen letras o numerales está determinado por su contexto, por la gestalt de que forman parte. La categoría de las letras y la de los numerales se sobreponen entre sí incidentalmente, y aunque los signos tengan idéntica forma, su significado es diferente.

Puede entenderse fácilmente que una palabra hablada es una gestalt, una unidad de sonidos. Sólo cuando esta gestalt no está clara —cuando, por ejemplo, no captamos el nombre de una persona en el teléfono—, pedimos que se deletree la palabra: que se divida en letras singulares. Esta regla se aplica también a la palabra impresa. Los errores en la lectura demostrarán una relación distinta entre la gestalt leída e impresa.

Al ver un objeto blanco contra un fondo oscuro (gris o negro) parece blanco, mientras que el mismo objeto contra un fondo verde puede parecer rojo y contra un fondo rojo, verde, etc.

Otro ejemplo instructivo es el de un tema musical. Cuando se transpone una melodía a otra clave, cada nota particular cambia, y sin embargo la "totalidad" permanece la misma.

Un conjunto de piezas de ajedrez en su caja no pueden provocar interés durante mucho tiempo, ya que está constituido por 32 *piezas independientes;* pero las piezas en el juego, su *interdependencia* y la situación permanentemente en cambio mantiene fascinados a los jugadores. En la caja las piezas de ajedrez representan la visión aislacionista; en el "campo" de ajedrez, la concepción "holística".

Holismo (8Xos-totalidad) es el término acuñado por el Mariscal de campo Smuts *(HoUsm and Evolutiva,* 1926) para la actitud que se da cuenta de que el mundo consta *per se* no sólo de átomos, sino de estructuras que tienen un significado distinto de la suma de sus partes. El simple -cambio de la posición de una sola pieza en el juego de ajedrez podría significar la diferencia entre ganar y perder.

La diferencia entre la visión aislacionista y la holística es más o menos la misma que entre la piel pecosa y la bronceada por el sol.

Mientras que el estudio de la psicología gestalt requiere un trabajo científico extenso y experimental detallado, la lectura cuidadosa del libro de Smuts es muy recomendable por estar al alcance de muchas personas. Ofrece un examen muy comprehensivo de la importancia de las totalidades en biología y en muchas otras ramas de la ciencia. Personalmente estoy de acuerdo con lo que podría llamarse "el holismo estructural" como una expresión específica del fí; y acepto también la distinción entre totalidades y holoides: si un ejército es una totalidad agresiva-defensiva, los batallones, escuadrones, etc., son holoides; si la personalidad humana es una totalidad, podemos llamar a los complejos y patrones de repetición holoides. Sin embargo, en el concepto de Smuts está presente el peligro de deificación, y no me siento inclinado a seguirlo en lo que yo llamaría holismo idealista o hasta teológico.

Al estar atentos al contexto, o campo, o totalidad en que un fenómeno está encajado, evitamos muchos errores que, como resultado de la visión aislacionista, pueden producirse en la ciencia aún con más frecuencia que en la vida diaria. Asi, se considera suficiente, de ordinario, definir una palabra para hacer que el lector o el que escucha comprenda su significado. No obstante, la misma palabra puede pertenecer a esferas o contextos diferentes y puede tener distinto sentido en cada contexto.

Ya hemos visto esto con los signos 1 y 0 y con palabras pantalla como "pensar". Una frase, un discurso o una letra fuera de su contexto puede ofrecer un significado completamente distorsionado.

Debemos también tener en cuenta que el pensar según opuestos conserva su valor sólo en su esfera o contexto específico, dermismo modo que las definiciones dependen de situaciones específicas. El esquema que se ofrece a continuación sirve para ilustrar esto y, al mismo tiempo, puede hacernos comprender mejor el problema de la diferenciación. Proporciona unos cuantos usos de la palabra "actor" en contraste con sus opuestos.

Un actor es un	*En contraposición a*	*Pertenece a la esfera de*	*Ejemplos de pre-diferencia*
1. Empleado del teatro	su director	Orden Social	Charlie Chaplin
2. Ejecutor	un espectador	ejecución	Hamlet, 3.2
3. Varón	una actriz	sexo	actor en el teatro griego
4. Personifica-dor	el autor	literatura	Shakespeare
5. Profesional	una persona privada	status personal	aficionado
6. Persona que representa un drama			un niño que juega

una persona expresión que se
comporta naturalmente

Las primeras tres columnas no necesitan explicación, pero como podría ser más difícil entender los ejemplos de pre-diferencia podemos añadir unas observaciones explicativas.

1) Que Charlie Chaplin es al mismo tiempo el actor principal y el director de sus películas, todos lo saben. En un teatro de mala muerte es posible que la diferencia entre el director y sus empleados no sea muy clara, pero en un teatro de Broadway es posible que el director ni siquiera conozca a algunos de los actores.

2) Me refiero a la escena del teatro dentro del teatro, en
la que el actor que representa el papel de Hamlet observa
una actuación.

En todo diálogo se da una oscilación de función: la misma persona que en un momento es el ejecutante o el que habla puede, en el momento siguiente, ser el espectador o el que escucha. Más diferenciada es aún (y demuestra cierta escisión de la personalidad) la situación de una persona que ensaya frente a un espejo antes de aparecer en público o antes de ir al encuentro de alguien a quien desea impresionar. El fenómeno patológico del egocentrismo pertenece a esta esfera. Se ha realizado una diferenciación entre ejecutante y espectador: existe un conflicto entre estar en las candilejas y observar a los espectadores.

3) En muchos teatros (el griego, japonés, shakespeareano), los actores eran exclusivamente varones.

4) Es bien conocido el caso de Shakespeare. Si no hubiera tenido éxito como autor, probablemente hubiera seguido siendo exclusivamente actor.

5) El actor profesional es el resultado de un desarrollo más bien avanzado del arte escénico. Encontramos un

ejemplo convincente del estado de pre-diferencia en los payasos de *A Mid-summer-Night's Dream* (Sueño de una noche de verano).

6) Un niño, al representar el papel de un león *es* un león y puede estar tan absorto en su dramatización, que se enoja cuando se le hace volver a la vida ordinaria.

De esta forma, si tenemos "el campo", el contexto, podemos determinar los opuestos y al tener los opuestos, podemos determinar el campo específico. Este conocimiento nos servirá de mucho al acercarnos a la estructura y comportamiento del organismo dentro de su medio ambiente.

III. EL ORGANISMO Y SU EQUILIBRIO

El estudiante de medicina, desde el comienzo mismo de sus estudios, se enfrenta a miles de hechos *aislados.* Pensemos sólo en el estudio de la anatomía: aquí la educación del estudiante, en vez de seguir, procede exactamente en contra del desarrollo de la ciencia médica que progresó por medio de la diferenciación: de lo general a lo particular; de lo comprehensivo al detalle; de las totalidades a los procesos parciales.

Sugiero que una inversión completa de los métodos educativos en estas materias podría constituir una gran ventaja para el estudiante de medicina. Su curiosidad aún fresca lo capacitaría, en la observación de situaciones completas (casos simples), para construir islas de conocimiento estudiando detalles anatómicos, fisiológicos y patológicos relacionados con el organismo vivo. En vez de la enseñanza acostumbrada de hechos aislados por maestros individuales, un equipo de profesores debería elaborar un enfoque más holístico del organismo humano.

Al tratar directamente con su paciente, el estudiante se enfrentaría a la personalidad humana, mientras que en el sistema actual estudia primero el cuerpo muerto,

después las funciones mecánicas del organismo vivo y al final absorbe una gota de conocimiento sobre el "alma".

Tratar en forma aislada los diferentes aspectos de la personalidad humana ayuda tan sólo a pensar en términos de magia y refuerza la creencia de que el cuerpo y el alma son ítems aislados, conjuntados de una forma misteriosa.

El hombre es un organismo vivo y a algunos de sus aspectos se les llama cuerpo, mente y alma. Cuando definimos al cuerpo como la *suma* de células, la mente como la *suma* de percepciones y pensamientos y al alma como la *suma* de emociones, y aunque añadamos una "integración estructural" (o la existencia de estas sumas totales como totalidades) a cada uno de estos tres términos, nos damos aún cuenta de cuan artificial y en desacuerdo con la realidad están esas definiciones y divisiones. La superstición de que son partes diferentes que



pueden conjuntarse o separarse, es una herencia de las épocas en que el hombre (aterrado y reluctante a aceptar la muerte como tal) creó la fantasía de los espíritus y fantasmas que viven para siempre y se introducen o salen del cuerpo.

Según esa forma de fantasear Dios puede soplar en un trozo de arcilla y hacerlo vivir. En la reencarnación india la supuesta alma puede trasladarse de un organismo a otro, de un elefante a un tigre, de un tigre a una cucaracha y en la siguiente vida a un ser humano, hasta que lleguen por fin a realizarse todas las condiciones de una inalcanzable norma ética y el alma pueda encontrar su descanso en el nirvana. También en nuestra civilización europea hay muchos que .creen en fantasmas y en espíritus y que proporcionan a los ocultistas, a los que leen el café y similares una buena oportunidad de ganarse la vida. ¿No creen millones de personas en una vida más allá, porque resulta confortable pensar que los muertos no están muertos?

Aplicar esta concepción cuerpo-alma a las cosas mecánicas puede ayudar a demostrar lo absurda que es. Si usted ama su automóvil, le encanta su suave movimiento, la belleza de sus líneas, podría sospechar que tiene un alma. Pero ¿quién llegaría a creer que su alma podría de repente abandonar su cuerpo para gozarse en un cielo para automóviles (o sufrir tormentos en un infierno para vehículos que se portan mal) mientras el cadáver del automóvil se pudre y enmohece en un cementerio para automóviles?

Se podría objetar: el automóvil es algo hecho por el hombre, algo artificial. Pero ¿quién se preocupa por hablar sobre el alma inmortal de un pulpo o de un perro —cosas que el hombre ciertamente no ha podido producir? Ha habido personas como el ya difunto Conan Doyle, sin embargo, que estaban convencidas de que existía un cielo para perros lo mismo que para el hombre. Todo esto puede sonar cínico y blasfemo, pero todo lo que hice fue llevar hasta su última conclusión la concepción de una división tan artificial del organismo en cuerpo y alma.

La teoría del paralelismo psicopsíquico, al sostener que las funciones físicas y psicológicas actúan separadas, aunque paralelas entre sí, constituye un compromiso entre esta concepción aislacionista del organismo [1] y la holística. La falla mayor/ de esta teoría es que nada revela acerca de la relación enti'e' los dos estratos. ¿Será que el cuerpo, como un espejo) írríij». al alma (y viceversa) realizando los dos de esta forma y multáneamente las mismas funciones? ¿Las funciones del cuerpo y del alma son meramente coincidencias, o son identidades?

Tengo la impresión de que los paralelistas intentan combinar dos *weltanschauungen* opuestas: la materialista y la idealista. La visión materialista de la vida proclama la substancia concreta como la base del ser. Esta "causa" produce el alma y la mente. Los pensamientos son algo así como una excreción de la materia cerebral, el amor un producto de las hormonas sexuales. La concepción opuesta, la idealista (o espiritual) dice: la idea crea las cosas. El ejemplo más conocido de esta *iceltanscJiauung* es la creación del mundo por los dioses. El paralelista une estas dos concepciones sin conseguir una integración productiva de estructura.

Todas estas hipótesis son más o menos dualistas —en realidad son intentos de encontrar relaciones entre cuerpo y alma. Pero todas estas teorías, aun la "armonía preestablecida" de Leibniz, inducen a error, porque se basan en una división artificial que no se da en la realidad. Pretenden restablecer una unidad que nunca ha dejado de existir. El cuerpo y el alma son idénticos "*in* re", aunque no "in verbo"; las palabras "cuerpo" y "alma" denotan dos aspectos de la misma cosa.

La melancolía, por ejemplo, manifiesta (entre otros) dos síntomas: un espesamiento de los jugos de la bilis ("melancolía" quiere decir bilis negra) y una tristeza profunda. La persona que cree en la fundamentación orgánica dirá: "Como la bilis de esa persona fluye espesa,

se siente triste." El psicólogo sostiene: "Las experiencias depresivas y el humor del paciente espesan el flujo de su bilis." Sin embargo, los dos síntomas no están unidos como causa y efecto —son dos manifestaciones de un acontecimiento.

Cuando la arteria coronaria del corazón se endurece, la excitación conduce, entre otros síntomas prominentes, a ataques

[1] ***Isoliert stiickhafte Betrachtungsweise,* Ternus.**

de ansiedad. Por otro lado, un ataque de ansiedad en una persona con un corazón sano es idéntico, con algunos cambios fisiológicos en la función del corazón y del aparato respiratorio. Un ataque de ansiedad sin dificultades respiratorias, aceleración del pulso y síntomas similares, no existe.

No se da emoción, como rabia, tristeza, vergüenza o disgusto sin que entren en juego sus componenes, tanto fisiológicos como psicológicos.

. La facilidad con que se cometen errores fundamentales se puede medir con una ley formulada por el psicoanalista W. Ste-kel, el cual sostiene^ que, una persona neurótica experimenta sensaciones en vez de emociones; por ejemplo, ardor en la cafa en vez ríe vergüenza, latidos fuertes del Corazón en vez de ansiedad. Pero estas sensaciones son partes integrantes de las emociones correspondientes. Él neurótico no experimenta sensaciones *enjugar* de emociones si no es a expensas o hasta con exclusión de la consciencia del componente emocional; por haber perdido en parte el "sentido de sí mismo" (la consciencia senso-motora) experimenta una situación incompleta: un escotoma (punto ciego) por la manifestación psicológica de la emoción.

Como en este libro no nos interesamos tanto por una concepción holística universal, cuanto por una organicista específica, nuestro enfoque difiere del de Smuts. En vez de sus aspectos de materia, vida y mente, elegimos los aspectos de cuerpo, alma y mente. Percibir —al menos teóricamente— la identidad de cuerpo y alma no es muy difícil. El asunto se hace un poco más complicado si nos centramos en la mente. Se ha dado aquí una diferenciación según opuestos. Cuando se tiembla, ocurren ciertos fenómenos en la piel, los múscu-los, etcétera.

Simultáneamente con estas sensaciones la mente registra: "estoy temblando"; o piensa lo contrario: "quiero sentir calor, no quiero temblar". (Esta protesta, esta resistencia es un fenómeno biológico, y no debería confundirse con la concepción psicoanalítica de resistencia.) Si la mente aceptara siempre la situación no habría necesidad de que en realidad existiera la mente. La frase "estoy temblando" podría tener interés exhibicionista o científico, pero no tendría valor biológico. Pero si esta frase no fuera una simple afirmación, sino una expresión emocional, una demanda de ayuda: "¡estoy tem-blando-dénme calor!", entonces expresaría el impulso hacia su opuesto.

Experimentos con animales de orden inferior demuestran que los animales reaccionan principalmente del mismo modo con o sin cerebro. La única diferencia es que el animal sin cerebro reacciona más lentamente que el animal con cerebro. Podemos interpretarlo así: "el cerebro proporciona al organismo señales mejoradas para sus necesidades". Estas señales tienen un signo opuesto a los requerimientos orgánicos, como demostrará el ejemplo siguiente: el Sr. Pérez va a dar un paseo en un día muy caluroso. Suda y pierde cierta cantidad de agua. Si llamamos a la cantidad total del líquido requerido por el organismo equilibrado W y a la parte perdida X, entonces le queda la cantidad de W —X, un estado que él expe-rimenta como sed, como un deseo de restablecer el equilibrio orgánico de agua, como un impulso a incorporar a su sistema la cantidad X. Esta X aparece en su mente (que, al protestar contra el —X, piensa en su opuesto) como la visión de una corriente burbujeante, una jarra de agua o un bar. El —X en el sistema cuerpo-alma aparece en su mente como X.

Visto de otra forma: W —X existe en el "cuerpo" como una deficiencia (deshidratación), en el "alma" como una sensa- < ción (sed) y en la "mente" como la imagen complementaria. Cuando se añade al organismo la

cantidad X de agua real, se nulifica la sed, se apaga y se restablece el equilibrio W; la *imagen* de X en la mente desaparece al mismo tiempo que llega la X real al sistema cuerpo-alma. La sed, o a este respecto cualquier tipo de hambre, representa una deficiencia o algo negativo en el equilibrio del organismo. El reverso de esta situación es: más en el cuerpo-alma y menos en la mente. El ejemplo más simple de ese más (o demasía, como se le podría llamar) es la cuestión de desperdicio. Las heces y la orina representan una demasía de asimilación de alimento. Este más de material crea en el ser humano la imagen de su menos: el lugar donde liberarse de esa demasía. En el primer ejemplo la desaparición del menos restablece el equilibrio orgánico de agua. La defecación, la micción o le descarga de secreción
(por ejemplo de las glándulas sexuales) y de emociones logra igualmente el equilibrio orgánico.

Así, las funciones del más y menos del metabolismo representan la actuación de la tendencia básica de cada organismo por lograr el equilibrio. En la actuación del organismo, algún suceso tiende a perturbar su equilibrio a cada momento, y simultáneamente una tendencia contraria surge para volver a conseguirlo. Según la intensidad de esta tendencia la llamamos deseo, impulso, necesidad, carencia, pasión y si su realización efectiva se repite regularmente, la llamamos hábito. De estos impulsos abstraemos la existencia de instintos. Es esta una conclusión intelectual de observaciones de conducta, impulsos y síntomas fisiológicos. Mientras estemos conscientes del hecho de que el término "instinto" es sólo un símbolo verbal apropiado para ciertos sucesos complejos del organismo, podemos emplearlo. Pero si vemos al instinto como una realidad, cometemos el peligroso error de concebirlo como "*prima causa*" *y* de caer en una nueva trampa de deificación, una trampa de la que ni Freud escapó.

Con frecuencia se han realizado esfuerzos para enumerar y clasificar los instintos. Sin embargo, toda clasificación que no tiene en cuenta el equilibrio orgánico, ha de ser arbitraria, un producto de los intereses específicos del científico que clasifica.

Para ser por completo exactos, hay que admitir cientos de instintos y darse cuenta de que los instintos no son absolutos, sino relativos, dependiendo de los requerimientos del organismo respectivo. Consideremos el caso de una mujer embarazada: el hijo que crece en ella requiere calcio y ella experimenta una necesidad de calcio. Si su carencia de calcio llega a ser suficientemente intensa, la verificación de la tendencia contraria puede desarrollarse hasta tal avidez "instintiva" por este mineral, que se conocen casos en los cuales una mujer lame el yeso de las paredes. No obstante, en circunstancias ordinarias, no habrá conciencia de este "instinto" de calcio, ya que de ordinario habrá suficiente calcio en la comida diaria como para impedir el desarrollo de una carencia de calcio.

La misma situación puede aplicarse a los instintos de vitaminas o de sal común. De ordinario no se perciben estas necesidades, ya que las substancias en cuestión están presentes en la comida ordinaria. La ciencia sólo puede hablar de una dieta balanceada cuando se satisfacen todos los diferentes tipos de instintos de hambre.[2]

Las deficiencias del organismo humano no son exclusivamente de naturaleza biológica. La civilización en particular ha creado en el hombre cierto número de necesidades adicionales —algunas imaginarias, y otras, necesidades reales de importancia secundaria.

Un ejemplo de necesidades secundarias es el uso de ciertas drogas que crean hábito (por ejemplo, morfina), que produce una necesidad real en el organismo humano. Según la teoría de las cadenas laterales de Ehrlich, el sistema de un morfinómano está rebosante de moléculas incompletas que producen una auténtica necesidad por su compleción. El hambre de morfina ha llegado a constituir un instinto auténtico, aunque patológico. Que la adicción a la morfina ha llegado realmente a constituir un instinto, lo sugiere también el hecho de que el "poder de la voluntad" nunca logra curar este hábito.

La morbidez de este instinto es obvia, porque lo observamos especialmente en individuos que parecen ser claramente .diferentes de la mayoría, mientras que en los hábitos colectivos resulta menos visible. El organismo de un corredor de bolsa obeso que tiene su oficina en el piso 40, ha cambiado a tal grado que ha desarrollado en la persona un "instinto de elevador" —en realidad es incapaz de llegar a su oficina a no ser que lo suba el ascensor.

Como necesidades imaginarias podemos señalar aficiones, modas, el juego, y otras cosas no vitales para el organismo pero que, sin embargo, consumen un intenso interés. De aquí no hay más que un paso a las obsesiones y fobias (patológicas) tales como contar sin darse cuenta, asegurarse varias veces de que una puerta está cerrada, ser incapaz de cruzar una calle o de permanecer en una habitación cerrada.

No podemos enumerar todos los diferentes instintos del organismo, pero podemos colocarlos bajo dos encabezados de acuerdo con las funciones principales de autopreservación y conservación de la especie. La autopreservación se ve asegurada por medio de la satisfacción de las necesidades alimenticias y por medio de la autodefensa, mientras que los "instintos" sexuales se cuidan de la conservación de la especie.

La clasificación de Freud de los instintos requiere una reorientación desde el punto de vista organicista. Trataré más adelante la teoría Eros/Thanatos. En este momento sólo tengo que contradecir su clasificación original (que él mismo no estimaba en mucho considerándola tan sólo una hipótesis provisional). Su distinción entre instintos del ego e instintos sexuales es obviamente una concepción dualista que pretende proporcionar un fondo teórico conveniente para sus observaciones del conflicto neurótico; pero la relación entre los instintos del ego y del sexo no difiere intrínsecamente de la relación entre el instinto del ego y el del hambre. El ego ni es instinto ni tiene instintos; es una función del organismo, como demostraré en un capítulo posterior.

El siguiente sueño de un soldado de la guerra de 1914-18 nos proporciona una ilustración sencilla de la experiencia de carencias y demasías en el organismo. A continuación ofrecemos un resumen de su narración:

"Fue a principios de 1918, en Francia. Nuestra compañía se alojó en una vieja fábrica. Para llegar al "servicio público", teníamos que atravesar un gran patio cubierto de nieve y hielo y había soldados de otra unidad de guardia para impedirnos que echásemos a perder la bella nieve del patio empleándola como un sanitario. El alimento que nos proporcionaban en 1918 era, bajo todos los aspectos, inadecuado. Yo dormía en la parte superior de unas camas superpuestas. Soñé que acababa de llegar a mi ciudad con permiso. Iba caminando de la estación hacia el suburbio en que viven mis padres. Mi madre me había escrito que tendría pastel de ciruela -mi platillo favorito— cuando volviera a casa con permiso y yo estaba ansioso de tener varias porciones de este plato exquisito. Sentí una necesidad urgente de orinar y entré en un servicio público donde comencé a liberarme. Avancé. . . Así concluyó mi sueño, y de repente, mi camarada en el lecho de abajo se despertó y gritó en un lenguaje muy florido su resentimiento por haber orinado yo sobre él."

Situación incompleta	*Compensación por medio del sueño*
MENOS	MAS
Mala comida	Sabrosos pasteles
Ausencia de ambiente familiar	En el hogar

[2] Una expresión interesante del instinto de sal es el signo para NaCl que simboliza en el escrito de una tribu africana la importancia y la avidez de ella:

W

Desde todas las direcciones se alargan manos hacia el mineral tan necesitado.

EL ORGANISMO Y SU EQUILIBRIO

DEMASÍA	CARENCIA		
Orina	Recipiente	Un largo paseo helado hasta el mingitorio	Ningún paseo distante

IV. LA REALIDAD

NINGÚN organismo es autosuficiente. Requiere del mundo para la satisfacción de sus necesidades. Considerar a un organismo por sí mismo equivale a verlo como una unidad artificialmente aislada, mientras que siempre hay una interdependencia del organismo y su medio ambiente. El organismo es una parte del mundo pero puede también experimentar al mundo como algo separado de sí mismo —como algo tan real como él mismo.

A lo largo de los siglos pocos problemas han mantenido más ocupados a los filósofos que el de la realidad. Hay dos escuelas principales de pensamiento: una sostiene que el mundo existe solamente a través de la percepción, la otra supone que el mundo existe independientemente de la percepción. Todos recuerdan la historia de la persona que golpeó la espinilla del filósofo e intentó aclararle que el dolor sólo existía en su percepción, en la del filósofo.

Pero el problema no es tan sencillo. Su solución es más sencilla y más complicada al mismo tiempo. No estoy dispuesto, en este libro, a tratar problemas filosóficos más allá de lo absolutamente necesario para la solución de nuestros problemas, y ciertamente no quiero tomar paite en una disputa meramente verbal. Lo que debo señalar es esto: si la persona no hubiera tenido el impulso de golpear, el filósofo no habría llegado a ser consciente de la existencia de su espinilla. Hasta podemos dar un paso más y decir: los instrumentos de la percepción evolucionan al servicio de nuestros intereses; por ello el problema debería ser: ¿existe el mundo *per se* o existe tan sólo en cuanto están implicados nuestros intereses?

Para nuestros fines suponemos que existe un mundo objetivo partiendo del cual el individuo crea su mundo

subjetivo: de acuerdo con nuestros intereses se eligen partes del mundo absoluto, pero esta selección se ve limitada por el alcance de nuestros instrumentos de percepción y por las inhibiciones sociales y neuróticas. Más adelante entraremos en contacto con otro, un seudomundo, que representa un papel enorme en nuestra vida y civilización y que ha llegado a constituir una realidad por sí mismo: el mundo de las proyecciones.

Todo el problema de la existencia del mundo se ha reducido a la pregunta; ¿Cuánto de este mundo existe para el individuo?

El círculo exterior representa el mundo *per se.*

Inmediatamente viene un círculo que indica nuestro conocimiento indirecto del mundo, un conocimiento que adquirimos con los instrumentos de nuestro intelecto (libros, enseñanza) y de medios refinados de percepción (por ejemplo, el telescopio y el microscopio). Percibimos mejor la existencia de esta parte del mundo a través de la misteriosa experiencia con el silbato de Galton que lanza un sonido por encima del alcance del oído humano. Cuando se sopla este silbato, el perro entrenado se detendrá a la mitad de su carrera aunque uno mismo no oiga sonido alguno. Este silbato se encuentra precisamente más allá del círculo próximo que incluye nuestro —más bien estable— medio de percepción. A la estabilidad de los sentidos se opone la inestabilidad de nuestros intereses (círculo siguiente), que influye en la gran variación de nuestras observaciones y contactos. El mundo subjetivo se ve restringido aún más por la pérdida de los sentidos (ceguera, anestesia, etc.) y por las inhibiciones sociales y neuróticas.



Para ilustrar con cierto detalle la interdependencia de los mundos objetivo y subjetivo, proponemos el siguiente esquema que estudia un único y mismo objeto en relación a varias personas. Una milpa es elegida como objeto.

Agricult tor<-i ■> Agrónomo -> Comerciante
c Piloto Milpa- Pareja de enamorados
Pintor

Intentamos acercarnos al mundo objetivo por medio de definiciones y podemos, con aproximación, definir la "milpa" como un terreno en el que se cultiva un cereal.

¿Esta llamada *realidad objetiva* es necesariamente idéntica a las *realidades subjetivas* de todas las personas del esquema? Ciertamente no. Un comerciante, al contemplar Ja milpa, calculará la ganancia que puede lograr al comerciar la venta de la cosecha, mientras que una pareja de enamorados, al escoger la milpa como lugar para apartarse del mundo en absoluto, no se preocupa de su valor monetario. Un pintor tal vez se entusiasme por sus armonías de luz y sombra en lento movimiento, pero al piloto, que va a realizar un aterrizaje forzoso, el movimiento del maíz le sirve solamente como un indicador del viento. Para el agrónomo, la dirección del viento o las armonías de color no tienen importancia, ya que su consideración se dirige a la composición química del suelo. Lo más cercano a la realidad objetiva que definimos arriba, es la realidad subjetiva del agricultor, que cultivó el campo y cuidó el maíz.

Parece que las cosas han llegado a ser más complicadas que antes. De una realidad emergen 6; pero hay algo común en estas 6, y es el interés específico que caracteriza a las realidades subjetivas.

Que la esfera de intereses es el factor decisivo en la creación de la realidad subjetiva puede demostrarse con facilidad eligiendo alternativas en cada uno de los casos propuestos. Podemos remplazar la milpa con alguna otra cosa que esté dentro de la esfera específica de interés. La relación entre el piloto y la milpa no es la asociación "dirección del viento", sino la esfera correspondiente a las necesidades del piloto, es decir, su situación de

carencia que discutimos en el capítulo anterior. Por eso el piloto podría emplear el humo de una chimenea como indicador del viento. El comerciante podría elegir como alternativa la compra de aves de corral, el pintor un arroyo, los enamorados un montón de heno, el agricultor la cría de ganado y el agrónomo un campo de patatas.

Las 6 personas tienen 6 diferentes esferas de interés. Se muestran interesados por los objetos del mundo exterior aptos para satisfacer sus diferentes necesidades, y sólo por *co-inci-dencia* la milpa es el objeto común a sus diferentes esferas de interés.

Hasta podemos llegar a decir que la realidad que importa es la realidad de intereses: la realidad *interna* y no la *externa.* Lo percibimos mejor por el absurdo al que llegaríamos por un intercambio de alternativas en caso de no tener en cuenta los intereses específicos. Un piloto que tratara de obtener información sobre la dirección del viento de un montón de heno, un comerciante que comprara arroyos, enamorados que se ocultaran en el humo de una chimenea. . .

Las necesidades específicas dictan intereses específicos

Insertando así las necesidades específicas en nuestro esquema vemos que en cada caso la milpa representa el más, los medios de satisfacción para las diferentes carencias:

Agrónomo -> busca datos científicos

Agricultor
quiere ganarse la vida <-*Piloto*
necesita un campo de <- aterrizaje
Pintor

Comerciante -> Milpa
quiere ganar dinero

Pareja de enamorados -» quiere

busca un tema *-

La relación entre la necesidad del organismo y la realidad corresponde a la relación cuerpo-alma y mente. La imagen en la mente desaparece (como hemos visto) en cuanto se satisface la necesidad del organismo. Exactamente lo mismo sucede con nuestras realidades subjetivas: desaparecen en cuanto ya no se requieren.

Después de aterrizar, el piloto ya no está vitalmente interesado en la milpa, ni el pintor que ha concluido su cuadro.

La persona que tiene como *hobby* resolver crucigramas puede estar atareada durante horas, pero en cuanto ha resuelto el problema, el crucigrama pierde su fascinación y se convierte en un simple trozo de papel. Se ha completado la situación. El interés por el crucigrama ha sido satisfecho y *por ello* nulificado; se retira hacia el fondo dejando el primer plano libre para otras actividades.

Al manejar por una ciudad en circunstancias ordinarias, una persona no se da cuenta de la existencia de buzón alguno. Pero la situación cambia cuando hay que enviar una carta. Entonces, de un fondo observado con indiferencia, surgirá un buzón al puesto prominente, convirtiéndose en una realidad subjetiva —dicho de otra forma, una figura *(gestalt)* contra un fondo indiferente.[1]

He aquí otro ejemplo: el señor Y ha comprado un automóvil, por ejemplo, un Chevrolet. Mientras persista su orgullo por él, encontrará que esta forma particular sobresaldrá entre la multitud de automóviles en la carretera.

Estos dos ejemplos deberían bastar para demostrar que no percibimos al mismo tiempo la totalidad de lo que nos rodea. No miramos al mundo como si nuestros ojos fueran las lentes de una cámara fotográfica. Seleccionamos objetos de acuerdo con nuestros intereses y estos objetos se presentan como figuras

prominentes contra un fondo obscuro. Al tomar fotografías nos empeñamos por superar las diferencias ópticas entre el ojo humano y la cámara produciendo intencionalmente un efecto fondo-figura. Los acercamientos en la pantalla con frecuencia muestran al héroe como una clara figura de primer plano contra un fondo difuso.[2]

[1] Cuando se olvida poner en el correo la carta, no necesariamente ha de deberse a represión o a resistencia. Puede más bien deberse al hecho de que el interés por llevar al correo la carta no es tan intenso como para generar el fenómeno fondo-figura.

[2] En condiciones patológicas podemos observar la falta de formación de fondo-figura, en el hombre. Se conoce este estado como "despersonalización", y se da después de un choque y de tensión emocional extraordinaria, des-

Freud estuvo cerca de la solución del problema fondo-figura de la psicología *gestalt.* Trató de solucionar el problema suponiendo que los objetos (lo mismo los reales que las imágenes) pueden cargarse con energías psicológicas y que cada proceso psicológico está acompañado por un cambio de "ca-texis".[3] Esta teoría, aunque resulta útil como hipótesis de trabajo, tiene bastantes desventajas:

Para Freud, la catexis significa ante todo catexis libidinal.

La idea de catexis se deriva de los seudópodos de la amiba empleados para incorporar el alimento. Se ha transferido sin justificación suficiente de la esfera del alimento a la sexual, con el resultado de que las funciones alimenticias en la teoría psicoanalítica se han mezclado con los procesos sexuales.

La relación entre organismo y "mente" corresponde a la relación entre organismo y realidad en tres formas.

1) Tanto la mente como la realidad son complementos de una necesidad orgánica.

2) Funcionan según el principio fondo-figura.

3) Una vez que se ha obtenido la satisfacción, tanto la
imagen como el objeto real desaparecen de nuestra consciencia.

Naturalmente existen diferencias entre realidad e imagen, entre percepción y visualización, pues de otra forma deberíamos tomar la imagen como la realidad (alucinación).[4]

Originalmente las percepciones y visualizaciones no están diferenciadas, sino que son idénticas. Podemos experimentarlo en los sueños. En un sueño vivido, en realidad se está dentro de la situación, que se experimenta como si fuera una realidad. Una vez despiertas, pocas personas son capaces de recordar y revivir un sueño con toda su intensidad original. Solamente

pues de la pérdida de alguien muy querido y en menor grado, durante un estadio de la intoxicación. Entonces se percibe el mundo como algo rígido, emocionalmente opaco y, al mismo tiempo, ópticamente definido. Es obvio el parecido con la manera en que trabajan las lentes fotográficas inanimadas.

[3] Catexis (Besetzung) que significa la adición de energía que, de alguna forma mística, se proyecta o inyecta en un objeto de la realidad o de la imaginación.

[4] No sólo se dan alucinaciones en la locura, sino también en personas normales en un estado de alta tensión, por ejemplo, hambre o miedo.

recuerdan el material y sólo alguna vez pueden suscitar alguna emoción experimentada durante el sueño.

La identidad de percepción y visualización en el sueño —su carácter alucinatorio— se manifiesta por la desilusión o alivio experimentado cuando uno se da cuenta del hecho de que el sueño era "simplemente un sueño".[5]

[6] Jaentsch ha proporcionado la prueba del estado prediferenеial de visualización y percepción. Llamó a este estado "eidético" y ba demostrado que de ordinario está presente en los niños y persiste en algunas personas durante la vida adulta. Estas personas pueden emplear sus facultades eidéticas con gran éxito, por ejemplo, en los exámenes. Simplemente leen en su mente los pasajes exigidos del texto que han leído en la realidad —tal vez sin siquiera entender su contenido. Esta buena "memoria" en sí misma no es necesariamente un signo de inteligencia. Muchas personas con memoria eidé-tica son estúpidas, aunque otras, como Goethe, encontraron que les era de gran ayuda para proporcionar a su mente una enorme cantidad de recuerdos cuando los necesitaban. Más tarde daré algunos consejos acerca de cómo mejorar esta memoria biológica.

V. LA RESPUESTA DEL ORGANISMO

¿Si LA existencia del mundo subjetivo depende de nuestros instintos, cómo, por otro lado, puede la psicología gestalt sostener que el organismo "responde"

a las situaciones? Parece ser una reversión de lo que hasta ahora hemos descubierto.

¿Es el organismo el factor primario y el mundo es creado por sus necesidades? ¿O existe primariamente un mundo al que responde el organismo? Ambas maneras de ver son correctas *in toto.* En absoluto se dan contradicciones: las acciones y las reacciones están entretejidas.

Antes de abordar este problema debemos ver qué se quiere decir con la palabra "responderá". Estamos acostumbrados a aplicar la palabra "responder" en el sentido de dar una réplica *verbal* a una pregunta. Sin embargo, inclinar o sacudir la cabeza son aceptados como respuesta, aunque no sean verbales. Ampliando esta noción, podemos llamar "respuesta" a toda re-acción, a toda réplica a una acción. La re-acción, la réplica es una secuencia, algo secundario a algo que ha acontecido primariamente.

La *secuencia* realidad-respuesta se opone a la *simultaneidad* de la situación instinto/realidad. La tensión-hambre interna y la visión apetitosa de alimento aparecen y desaparecen simultáneamente, mientras que la reacción de un niño ante la exigencia de la nodriza tiene lugar como una secuencia de ella. Pero debemos tener cuidado de no suponer una causalidad y de nodecir que una respuesta está *determinada* por una pregunta. Las únicas excepciones serían aquellos casos en los cuáles exactamente la misma reacción sigue estereotipadamente a una acción. En esos casos hablamos, por ejemplo, de un "reflejo", indicando con ello que las decisiones no influyen en la secuencia acción/reacción.

Como dije antes, la respuesta no se limita a las palabras. Podemos responder a una situación con todo tipo de emociones —con ansiedad, temor, entusiasmo, disgusto, con actividad, llorando, huyendo, atacando o con muchas otras reacciones.

Una ilustración tomada de la vida diaria: cierto número de personas son testigos de un accidente automovilístico. La mayoría de ellas reaccionará o bien con interés *(interesse = estar entre),* o huirán, o con genuina o pretendida indiferencia. Las personas interesadas responderán a la situación con fí. Se verán arrastradas al lugar del accidente y por ser sensiblemente activas, llamarán a la ambulancia o prestarán auxilio; o se quedarán por allí de curiosos o estorbando. Otros generarán asociaciones, por ejemplo, cómo una tía tuvo un accidente similar; o se pondrán a sermonear acerca del peligro de la velocidad o de manejar bajo el influjo de licor. La actitud opuesta a la de este grupo es la de evasión (í). Una persona tal vez se desmaye; otros escaparán sosteniendo que no pueden aguantar la visión de sangre y de cuerpos mutilados. Otros podrán decir que no deben ver el accidente ya que temen que podría quedar grabado en su mente y provocar que ellos mismos tuvieran un accidente. La pretendida indiferencia es la respuesta de la persona que se siente vacilante, pero quiere demostrar una apariencia de valor y tan sólo en la indiferencia genuina no hay respuesta, ya que no se ha dado alteración alguna de la personalidad.

Hemos de considerar el siguiente paso: no sólo seleccionamos nuestro mundo sino que también podemos ser seleccionados por otras personas como objetos de sus intereses. Pueden plantearnos exigencias; nuestras respuestas pueden ser afirmativas (podemos estar de acuerdo con sus deseos) o negativas (podemos estar a la defensiva o rechazar sus exigencias).

La civilización que hemos creado está llena de demandas. Existen convenciones, leyes, compromisos, distancias que hay que superar, dificultades económicas y una multitud de obligaciones que tenemos que acatar. Éstos son una realidad colectiva, una realidad muy

poderosa, objetiva en su efecto aunque no en su sentido.

Y por si esto no fuera suficiente, el hombre ha creado un mundo adicional, que para la mayoría de las personas es también una realidad. Esta realidad (imaginaria) está construida con proyecciones y su ejemplo principal es la religión.

Si volvemos a nuestro ejemplo de la milpa, podemos insertar la "respuesta del organismo" a la situación y llegamos a la siguiente amplificación:

Persona	*Situación milpa*	*Respuesta*
Piloto	indicador del viento	aterrizar
Agricultor	forma de vida	cosechar
Pintor	paisaje	pintar
Pareja de enamorados	ocultarse	lugar secreto
Agrónomo material	tierra	recoger
Comerciante	mercancía	ofrecer dinero

Hemos completado ahora el ciclo de la inter-dependencia del organismo y del medio ambiente. Hemos descubierto:

1) El organismo en reposo.
2) El factor perturbador, que podría ser:

a) Un perturbador externo-una exigencia que se nos hace, o cualquier interferencia que nos pone a la defensiva.

b) Una perturbación interna-una necesidad que ha reunido bastante ímpetu para luchar por la satisfacción y que requiere:

3) La creación de una imagen o realidad (función más-menos y fenómeno fondo-figura).
4) La respuesta a la situación dirigida hacia:

5) Una disminución de la tensión —logro de satisfacción o sometimiento a las exigencias que producen:
6) La vuelta al equilibrio orgánico.

Podría servir como ejemplo del ciclo de perturbación interna:

1) Estoy dormitando en un lecho.
2) El deseo de leer algo interesante penetra en mi cons-ciencia.
3) Recuerdo una determinada librería.
4) Voy ahí y compro un libro.
5) Estoy leyendo.
6) Me he cansado. Dejo el libro a un lado.

Un ciclo de perturbación externa podría ser:

1) Estoy acostado.
2) Una mosca me recorre la cara.
3) Tomo consciencia del perturbador.
4) Me siento molesto y busco un matamoscas.
5) Mato la mosca.
6) Vuelvo a la cama.

Básicamente, el ciclo externo no es diferente del interno. También aquí un instinto (por ejemplo, autoconservación) es el primer motor. En algunas situaciones yo podría no advertir en absoluto la mosca. Entonces, naturalmente, ésta no actuaría como perturbador y el círculo no tendría necesidad de existir.

El círculo lleva a captar uno de los fenómenos^ más importantes, el hecho de la autorregulación orgánica que, como W. Reich ha indicado, es muy diverso de la regulación de instintos por la moral o el autocontrol. La regulación moral debe conducir a la acumulación de situaciones inconclusas en nuestro sistema y a la interrupción del círculo orgánico. Se logia esta

interrupción por medio de la contracción muscular y la producción de anestesia. Una persona que ha perdido el "sentimiento" de sí mismo, que, por ejemplo, ha amortiguado su paladar, no puede sentir si tiene hambre o no. Por ello no puede esperar que su "autorregulación" (apetito) funcione apropiadamente, y estimulará artificialmente su paladar.

Podemos establecer un contraste entre estas violaciones del principio de sana autorregulación con las funciones normales. Por ejemplo, en la vida sexual, la producción de hormonas de las glándulas conduce a un sobrante orgánico, la tensión sexual acrecentada crea una imagen o elige en la realidad un objeto apropiado para la satisfacción de sus necesidades con vistas a que el equilibrio orgánico quede restaurado.

En cierto modo es más difícil percibir el principio de autorregulación al fijarnos en funciones menos manifiestas; pero, por ser un principio general, tiene aplicación a cada sistema, a cada órgano, tejido y a cada célula particular. Sin autorregulación no habría ni atrofia ni hipertrofia (por ejemplo, degeneración o cáncer). Es también difícil demostrar el momento exacto de equilibrio en la respiración, ya que hay una necesidad permanente de oxígeno y la producción de bióxido de carbono prosigue ininterrumpidamente. En este caso la autorregulación es realizada por la concentración del pH. El bostezo y el suspiro son síntomas de autorregulación. En la ansiedad, la autorregulación no trabaja correctamente.

La restauración del equilibrio orgánico no siempre es tan sencilla y simple como podría parecer después de lo dicho. Con frecuencia han de superarse resistencias más o menos poderosas que pueden abarcar desde obstáculos geográficos hasta dificultades monetarias y tabús sociales.

El principio que gobierna nuestras relaciones con el mundo externo es el mismo que el principio

intraorgánico de tratar de conseguir el equilibrio. Llamamos ajuste al lograr estar en armonía con el mundo exterior. Este ajuste puede abarcar desde funciones biológicas primitivas hasta cambios de largo alcance en el mundo por un individuo particular.

En general, la capacidad de ajuste es muy limitada. Podemos ajustamos en unos pocos minutos a la temperatura del agua cuando tomamos un baño de agua caliente o fría, pero la diferencia entre la temperatura del cuerpo y la del agua no debe ir más allá de ciertos límites, pues de otra forma el resultado sería nocivo —produciría quemaduras o shock. Sin embargo, algunas personas han ejercitado su capacidad de ajuste hasta el punto de ser capaces de lanzarse al agua a punto de hielo o hasta de caminar sobre ascuas al rojo vivo.

Si enfocamos nuestros ojos durante unos cuantos minutos en un color brillante, la brillantez del color desaparecerá. El rojo brillante por ejemplo, se convertirá en un rojo apagado cercano al gris. Si entonces miramos sobre un fondo diferente, percibiremos el color complementario, en este caso el verde, delante de nuestros ojos. Este verde es la actividad complementaria del organismo hacia el ajuste; es el menos para el rojo más.

Con frecuencia tal vez no necesitemos ajustamos a nuestro medio ambiente, pero somos capaces de ajustar el medio ambiente a nuestras necesidades y deseos. El aire acondicionado o la calefacción central son ejemplos que pueden contrastarse con la aclimatación.

A este ajuste de nuestro medio ambiente a nuestras necesidades lo llamamos conducta aloplástica (que modela al otro), y al autoajuste, una conducta autoplástica. La actividad alo-plástica de un ave cambia su medio ambiente construyendo nidos o emigrando a un clima más cálido; el carácter aloplás-tico en el

hombre produce un impulso a organizar, a dominar, o inventar y descubrir cosas. La contrapartida, el carácter auto-plástico, está ejemplificada en el camaleón y en los seres humanos, en el poder de adaptación y flexibilidad.

Las conductas aloplástica y autoplástica están trágicamente entretejidas en la humanidad, especialmente en los países industrializados en los que el medio ambiente cambia tan rápidamente, que el organismo humano es incapaz de mantenerse al paso.

El resultado de esto es un desgaste y desgarramiento enormes del organismo humano, que difícilmente tiene tiempo para restaurar en forma suficiente su equilibrio, un tema tratado extensamente por F. M. Alexander en su libro *Maris Supreme Inheritance,* y también por otros escritores.

VI. LA DEFENSA

Si NO existiera el instinto sexual para la propagación, el instinto de hambre —para cuya satisfacción se necesita comer animales y plantas— podría verse satisfecho por cierto tiempo. Pero al no haber un ulterior abastecimiento, la vida sobre la Tierra cesaría pronto.

Por otro lado, si no existiera el instinto de autoconservación ni el hambre, sino sólo el instinto sexual, en pocos años la flora y la fauna atestarían este globo en tal medida que ningún animal podría moverse y no habría lugar para que crecieran nuevas plantas. De esta forma, parece que las condiciones de la vida en esta tierra están bien equilibradas: la multiplicación de la flora y la fauna proporciona alimento suficiente y su consumo impide el atestamiento. Este equilibrio no es el producto de una Providencia mística, sino una ley natural. En casa de que cualquiera de los dos aspectos rompiera el equilibrio, cesaría de existir la vida en este planeta.

Sin embargo, los organismos se oponen a que se les coma y desarrollan defensas mecánicas y dinámicas. Experimentamos como peligro cualquier ataque, cualquier agresión dirigida a nuestra destrucción parcial o total. En la lucha por la supervivencia los medios para el ataque y la defensa se desarrollan en líneas relacionadas pero diferentes. El que ataca desarrolla todos sus medios para conseguir la víctima (títU), el que se defiende, para hacer impotentes los ataques (íttt).

El agresor no tiende a la aniquilación de su objeto. Quiere apoderarse de algo, pero encuentra resistencia. Entonces procede a destruir la resistencia, haciendo que quede intacta la mayor parte posible de la sustancia que le es valiosa. Esto tiene aplicación a las naciones lo mismo que a los individuos humanos y a los animales. Los nazis evitaron con cuidado la destrucción de las "Fábricas Skoda" cuando disolvieron el estado Checoslovaco. El hombre de negocios que elimina a un competidor tiene mucho cuidado de que la clientela del competidor permanezca intacta. El tigre no mata para aniquilar sino para alimentarse.

fií

El peligro, ya sea externo (ataque) o interno,[1] es percibido por los ojos, los oídos, la piel, en breve, por cualquier órgano sensorial por medio del cual establecemos contacto con el enemigo. Originalmente el punto de contacto y observación era la piel, esa frontera biológica entre el organismo y el mundo. Más tarde las avanzadas de defensa, en su vigilancia ante el acercamiento del enemigo, se fueron adelantando cada vez más. En vez de esperar al contacto epidérmico, los oídos, los ojos y la nariz y últimamente los instrumentos técnicos (periscopio, localizador por radio, etc.) dan la señal de peligro y el organismo se pone a la defensiva y aplica sus medios de resistencia.

El organismo vive esencialmente activo, centrífugamente. Cada defensa implica una enorme cantidad de actividad que a veces incluye amplias preparaciones.

Los medios de defensa son de naturaleza mecánica o dinámica. Las defensas mecánicas son actividades congeladas, petrificadas, acumuladas, como conchas o fortificaciones de hormigón: los medios dinámicos de defensa son de una naturaleza motora (por ejemplo, el vuelo) y secretoria (la tinta del calamar, el veneno de la serpiente) o sensorial (exploración). De esta forma, el que se defiende es tan activo como el agresor y se mantiene en forma centrífuga la tendencia orgánica a vivir, como en casi cualquier otra función.

Los reflejos (en filogenética) y los reflejos condicionados (en ontogenética) son el resultado de una actividad consciente previa. Constituyen un instrumento para ahorrar tiempo y concentración. Cuando la organización de una personalidad funciona según el principio fondo-figura, la mente, al ser incapaz de realizar diversas tareas a la vez, está libre para prestar atención a la más importante, mientras que los centros inferiores (el reflejo) —por estar bien entrenados— no necesitan atención. Este automatismo conduce a la noción aún muy ex-

[1] Además del peligro externo, experimentamos (imaginamos en la mayoría de los casos) peligros dentro de nosotros mismos siempre que somos hostiles a alguna parte de nosotros mismos. Una emoción intensa puede poner en peligro el ideal de ser un "hombre" impasible; los impulsos sexuales significan peligro para la virgen piadosa, etc.; cada vez que surge uno de estos peligros movilizamos recursos de protección.

tendida de que los nervios receptores tienen una dirección distinta de la de los nervios motores y secretores. Considerar centrífugos sólo los nervios motores y secretores es una herencia de la edad mecánica que suponía, por ejemplo, que los rayos de luz viajaban en forma activa por los alambres de los nervios ópticos y estimulaban el organismo para alguna reacción. Esta teoría es aún la base de la enseñanza neurológica. Ella considera que una parte del sistema nervioso es aferente y la otra eferente, y que ambas son partes de un "arco" reflejo *(figura I).* Otra concepción ve en ellas dos dientes de una horca *(figura II).*



Goethe, el neurólogo Goldstein y el filósofo Marcuse acentúan la tendencia centrífuga del sistema senso-motor. Goldstein sostiene que el sistema sensorial, lo mismo que el motor, tienden desde el cerebro hacia la periferia.

El Almirantazgo Británico no percibió en forma pasiva, en el sentido del arco reflejo, el paradero del *Bismarck.* Hizo salir los ojos de la flota, los aviones de reconocimiento.

Se instalan puestos sin hilos para captar mensajes sin hilos. Compramos periódicos para conocer lo que sucede

en el mundo y seleccionamos y leemos lo que nos interesa.

En cuanto consideramos el uso de los sentidos como una actividad similar al uso de las antenas por parte de un insecto y no como algo pasivo, como algo que nos acontece, nos damos cuenta de que la nueva concepción tiene una esfera más amplia que la antigua y prescinde de las teorías auxiliares. Si un gusano se arrastrara porque sus nervios sensoriales fueran estimulados por el contacto con el suelo, no cesaría de arrastrarse hasta que estuviera completamente exhausto, ya que tendría que arrastrarse sin cesar, forzado por los impulsos automáticos que los nervios motores reciben de los sensoriales. Para reconciliar la teoría y la observación, el científico tiene que instalar

medios adicionales que inhiben el arco reflejo, proporcionando al gusano una voluntad libre para inhibir. Al asumir que el organismo vive en forma centrífuga, eliminamos esta contradicción. El gusano se arrastra por sus actividades sensoriales y motoras en un "campo" biológico hacia las "ganancias finales" de sus instintos.

Cuando caminamos durante la noche por un bosque, más que oír, escuchamos; agudizamos nuestros ojos y los dirigimos en todas direcciones como guardias de avanzada contra un posible peligro. La actividad sensorial, al tratar de satisfacer nuestras necesidades, es la misma que en el caso de defensa. Un niño hambriento no simplemente ve una pieza de pan en la panadería. La mira, *clava la vista* en ella. La visión del pan no evoca como un reflejo el hambre del niño. Por el contrario, el hambre produce el efecto tanto de buscar alimento como de dirigirse hacia él. Una señora bien alimentada y vestida ni siquiera *ve* la misma pieza de pan, no existe, no es para ella una "figura".

El hecho de que el ego se concentre sólo en una cosa a la vez muestra una gran desventaja: el organismo puede ser tomado por sorpresa —se le puede atrapar sin que se dé cuenta.[2]

Una compensación por esta desventaja es el empleo de una armadura (caparazón, etc., en los animales inferiores, carácter-armadura en los seres humanos, casas y fortalezas en la sociedad). Sin embargo, aún el castillo más fortificado no puede estar cerrado herméticamente: debe tener puertas y otros lugares abiertos —comunicaciones elásticas con el mundo.

Para vigilar esas aperturas la mente humana ha desarrollado un censor, un perro guardián moral. Este censor —dirigido *hacia adentro*— desempeñó un gran papel en la primera teoría de Freud. Pero no debemos olvidar que la tarea del censor se

[2] Al decir un chiste usamos esta debilidad de nuestra organización manteniendo la atención fija en una dirección y saltando sobre el que

escucha en forma inesperada desde otra, produciendo así un ligero choque. Nos sentimos perdidos, estúpidos si no captamos el punto, pero una vez que se percibe el significado del chiste, se restablece el equilibrio holístico. Este restablecimiento se realiza de una forma similar con un "anti" choque. La solución brinca a la consciencia con una experiencia de sorpresa, acompañada de exclamaciones como: "¡Oh sí!" "Entendido", etc. Cuando se trata de un trillado, o se anticipa la solución, no nos interesamos o nos aburrimos.

dirige también *luida afuera.* El censor en un país como en la Alemania nazi prohibe la entrada de noticias no deseadas interfiriendo las estaciones de radio y deteniendo la entrada de periódicos contrarios. La instancia censora en nuestras mentes tiende a impedir que el material no deseado llegue a ser consciente: pensamientos, sentimientos y sensaciones desde dentro; conocimiento desde fuera. El objeto del censor es admitir tan sólo el material que considera bueno y excluir todos los malos pensamientos, deseos, etc.

¿Qué significa este "bueno" y "malo"?

VII. EL BIEN Y EL MAL

Aunque la psicología gestalt nos ha ayudado mucho a comprender nuestros mundos subjetivos individuales, hay un factor que necesita un examen ulterior: el factor de evaluación. Si fuera correcto que el mundo existe sólo según nuestras necesidades, entonces los objetos existirían para nosotros o no existirían. El maestro tipo medio, por ejemplo, se interesa más por los alumnos que aprenden con facilidad y no causan problemas. Hay maestros que, al menos en algunas ocasiones, no prestan atención a los alumnos difíciles, tratándolos a veces como si no existieran. Como regla general, sin embargo, el maestro distingue a sus alumnos como buenos o malos estudiantes.

Esta evaluación nos obliga a considerar un nuevo aspecto de nuestras vidas. Pensar en términos de "bueno" y "malo", avalúo, ética, moral, o como quiera que se llame a estas evaluaciones, desempeña un papel importante en la mente humana y no se explica ni por el fenómeno fondo-figura ni por el holismo, aunque existe cierta relación entre "sentir lo bueno o lo malo" y totalidades completas e incompletas.

En nombre del "bien" y del "mal" se lucha, la gente ha castigado o educado, se han formado o roto amistades. Las obras dramáticas de ordinario contienen una persona —el héroe— al que se pinta de blanco, con alas invisibles y su contrapartida, el villano de negro, con cuernos. Cielo e infierno. Elevados honores y prisión. Premios y castigos. Alabanza y condenación. Virtud y vicio. Bien y mal; bien y mal; bien y mal... este "bien y mal", como el interminable traqueteo de un tren, nunca cesa de permear los pensamientos y acciones humanas.

En mi opinión cuatro ingredientes se mezclan para formar el coctel de la ética: diferenciación, frustración, el

fenómeno fondo-figura y la ley de que la cantidad se transforma en cualidad.

Como ejemplo para demostrar la diferenciación elegimos el agujero y el montículo que ha sido creado en un nivel. Examinemos dos personas que han creado esa diferenciación, un ingeniero civil y el propietario de una mina de carbón. El ingeniero civil tiene que cavar zanjas a lo largo de una calle para colocar un cable. Se interesará ante todo por lo apropiado de sus zanjas y el montículo será para él una molestia y más aún, una molestia para el tráfico.

Pero el propietario de una mina de carbón, por el contrario, se interesa por el montículo de tierra —por la gran montaña de carbón almacenada y que espera ser vendida. Para él, el agujero en el terreno, el pozo del que se sacó el carbón es una molestia ya que hay leyes que exigen tener cuidado y precaución para que no sucedan accidentes.

Así, vemos que el montículo de tierra y el agujero tienen un interés diferente y una valoración diferente para estas dos personas. Sus gustos y aversiones van en direcciones opuestas, por ser sus gustos idénticos con sus intereses y sus aversiones idénticas con las exigencias que se les imponen. Su actitud misma es similar. Ambas personas sienten gustos y aversiones con un tinte leve de bueno y malo. Pueden maldecir o bendecir, pero el ingeniero no llamará al montón molesto de tierra —como podría hacerlo un niño- "perverso". Ya ha aprendido a diferenciar su actitud hacia *objetos* y *conducta,* mientras que para el niño pequeño todas las cosas están animadas y "se comportan" en vez de tener cualidades. Hablamos de una manzana buena o mala, aprobando o desaprobando su cualidad, pero cuando aplicamos esta evaluación a la conducta comenzamos a moralizar.

Este moralismo —la discriminación entre bien y mal— comienza a existir en la primera infancia. El psicoanálisis

sostiene que se da un período en la vida del niño llamado el estadio ambivalente —el periodo de doble evaluación— y un estadio post-ambivalente, en el cual el jovencito logra una objetividad que anteriormente no poseía y que lo capacita para sopesar las buenas y malas cualidades de un carácter. Un desarrollo ulterior (más allá del pensar en términos de "bien" y "mal") puede producir una actitud de desapego "interesado".

¿Qué formaciones fondo-figura llevan a la ambivalencia?

Un niño no puede concebir a su madre como un individuo o ni siquiera acercarse a cualquier tipo de conocimiento o com-

prensión completa de ella. Tan sólo aquellas partes del mundo que necesitamos se convierten en "figura", y resaltan claramente del caos que las rodean. En consecuencia, para el niño tan sólo existen aquellos aspectos de la madre que él requiere. Como Freud ha señalado, para el lactante el mundo existe tan sólo como algo carnoso que produce leche. A este "algo" se le llama más tarde el pecho de la madre. A medida que avanza el desarrollo y al surgir nuevas exigencias del niño, éste va percibiendo más y más aspectos de la madre, y así comienzan a existir para el niño.

Pueden surgir ahora dos situaciones: o la madre satisface las exigencias del niño, o no. En el primer caso (por ejemplo, alimentarlo con su pecho) el niño queda satisfecho. Se siente "bien" y la imagen de la madre (limitada al sentimiento, olor y vista del pecho) desaparece en el fondo hasta que el hambre que vuelve la renueva (autorregulación orgánica).

La segunda situación, opuesta a la primera en todo respecto, surge cuando no están satisfechas las necesidades del niño. El niño sufre una frustración, se acrecienta la tensión del impulso y el organismo produce energías, los "medios" para lograr el "fin": la satisfacción. El niño está muy agitado, comienza a llorar o monta en cólera. Cuando esta actividad intensificada lleva a la satisfacción última no se produce daño al niño: por el contrario, habrá desarrollado ya cierta energía y medios de expresión. Pero si la frustración persiste más allá de la ansiedad que el niño es capaz de soportar se siente muy "mal". La imagen de la madre, en cuanto el niño la concibe, no se retira por completo hacia el fondo, sino que llega a estar aislada, impregnada (no de libido, sino) de ira y sometida a recuerdo. El niño ha sufrido un trauma, que volverá a aparecer cada vez que se produzca una frustración real.

De esta forma el niño (y el organismo humano en general) experimenta dos reacciones opuestas, según la gratificación o la frustración de sus requerimientos. Se

siente "bien" si está satisfecho, "mal" si frustrado.

Sin embargo, de alguna forma nuestra teoría no se acomoda plenamente a los hechos: cuando un instinto es satisfecho descubrimos que el objeto deseado desaparece en el olvido. Tomamos como normales las cosas buenas de la vida. El lujo ma-

i1 ya» ^

yor, en cuanto ha llegado a ser algo normal (y mientas ^ue no se experimente como la gratificación de una necesidad-real^ no contribuye a nuestra felicidad. Por otro lado, el niño no satisfecho experimenta un trauma: el objeto deseado se convierte en "una cosa" sometida a recuerdo.

Frente a estos dos hechos, sin embargo, hay otro —el hecho de que también recordamos cosas buenas.

Examinemos los detalles del siguiente esquema:

	Gratificación	*Frustración Temporal*	*Frustración*
Satisfacción	Inmediata	Pospuesta	Vencida (retra- sada)
Memoria	Nada	Agradable	Desagradable
Influjo sobre la personalidad	Inercia	Trabajo	Trauma
Principio de placer/dolor	Placer	"Realidad"	Dolor
Reacción	Indiferente	Buena	Mala

Para explicar este esquema consideremos el hambre de oxígeno.[1] Ordinariamente damos por supuesta nuestra respiración. No somos conscientes de ella y nos mostramos indiferentes. Supongamos que estamos en una habitación con cierto número de personas y que el aire gradualmente se va haciendo sofocante, pero de forma tan imperceptible, que la sofocación no

[1] Intencionalmente no he querido aplicar aquí el ejemplo del niño alimentado al pecho. En primer lugar, es muy pronto para discutir aquí la supuesta catexis libidinal; en segundo lugar, el niño de pecho satisfecho y feliz tal como lo vemos es un producto de nuestra civilización. El animal joven mama cuando quiere y en los pueblos primitivos es costumbre que la madre lleve por todas partes al niño y le dé de mamar con la frecuencia que él desea alimento. (Weinland observó un canguro hembra, con un cachorro en la bolsa al que todavía daba su madre de mamar.) Sin embargo, en nuestra civilización instituimos comidas, y si es posible, hasta comidas a sus horas para alimentar al pecho. Por eso cuando el niño obtiene su comida al pecho de la madre logra una satisfacción doble: vuelve a tener contacto con la madre (la satisfacción consciente, es decir, el mordisco de dependencia) y alcanza la propuesta satisfacción de su hambre (segunda columna). Por eso, es un problema que debe decidirse si la felicidad del niño tiene origen natural o social (debido al fin de una frustración temporal).

traspasa el nivel de nuestra consciencia y nuestro organismo no tiene dificultad para ajustarse. Cuando, un rato después, salimos al aire abierto, inmediatamente advertimos la diferencia y sentimos lo bueno que es el aire. Al volver a la habitación nos damos cuenta de lo viciado que está. Después de esto seremos capaces de recordar y comparar las experiencias del aire puro y viciado (principio de placer-dolor).

El efecto traumatizante de las represiones o frustraciones en la infancia indujo en la gente la conclusión prematura de que un niño no debería sufrir privaciones durante su crianza. No obstante, los niños educados conforme a esta conclusión no son menos nerviosos. Manifiestan signos típicos de un earácter neurótico, son incapaces de soportar frustraciones y están tan mimados que aún un leve retardo en la satisfacción produce un trauma. Cuando no consiguen inmediatamente lo que quieren emplean la técnica del llanto, que ya dominan a la perfección. Esos niños con mucha facilidad se sienten mal y consideran a su madre (como inmediatamente se demostrará) como la "mala" madre —la bruja.

Por esto sabemos que un niño debería ser educado en la línea de aquello que Freud llama el "principio de realidad", el principio que dice "sí" a la gratificación, pero exige que el niño sea capaz de soportar la incertidumbre del aplazamiento.[2] Debería preparársele a hacer algo a cambio de la gratificación, y esto debería

ser algo más que un balbuceado "gracias".

La gratificación inmediata no produce recuerdo. La "buena" madre no es experimentada como tal cuando sale al encuentro inmediatamente de todas las exigencias del niño, sino tan sólo cuando lo hace después de un retardo, después de incertidumbre. La buena madre, representada en los cuentos de hadas por el hada buena, siempre realiza deseos extraordinarios.

Si he puesto el principio del placer en la primera columna lo he hecho porque teóricamente pertenece a ella; pero en el curso normal de la gratificación inmediata (sin tensión consciente) este placer será tan ligero que pasará casi inadvertido.

[2] A pesar de su teoría de la catexis, parece que Freud consideraba la realidad como algo absoluto. No recalcó en forma suficiente su dependencia de nuestros intereses individuales y de la estructura social. Esto no disminuye el valor de lo que significó con el principio de realidad, que podría llamarse mejor principio "demorador" para acentuar el factor tiempo y oponerlo así al atajo del comportamiento impaciente y voraz.

Respecto al aspecto social del principio placer-dolor puede suceder que las personas de clases privilegiadas experimenten menos dolor que las de las clases trabajadoras: pero como se puede comparar su vida con la de un niño mimado (se concede con mucha facilidad la satisfacción de sus necesidades genuinas) y no experimentan tensión o incertidumbre (cuyo alivio significa felicidad) con frecuencia crean esta tensión artificialmente, por ejemplo, con el juego o tomando drogas. Ganar o perder dinero, la frustración y gratificación relacionada con tomar drogas les crea las sensaciones de dolor y seudo-placer. Esta ausencia de felicidad es muy real aunque su vida parezca romántica y encantadora a los de las clases más pobres. Una cena que para un corredor de bolsa podría no ser otra cosa sino un deber molesto que pone en peligro su hígado, podría simbolizar para su empleado una fiesta digna de ser recordada durante años. Pero esta experiencia sólo sería maravillosa como evento aislado. En caso de que el

empleado entrara en las clases privilegiadas, muy pronto daría estas cosas por supuestas y encontraría la vida tan aburrida como lo hace su patrón (autorregulación biológica).

Espero haber aclarado un punto —es necesaria cierta cantidad de tensión para la gratificación real. Cuando esta tensión crece demasiado, entonces (según una ley dialéctica) la cantidad se transforma en cualidad, el placer se cambia en dolor, el abrazo en aplastamiento, el beso en mordisco, la caricia en golpe. Cuando se invierte el proceso y desciende la alta tensión, entonces lo desagradable se convierte en agradable. Este es el estado al que llamamos felicidad.

Después de haber rectificado nuestra observación primera respecto a sentirse "bien" y "mal" (según la gratificación y frustración), debemos ver ahora cómo es que experimentamos tan raramente el sentimiento de "bueno" o "malo" como reacciones. *¿Qué* es lo que obliga al niño a decir "mamá es mala" en vez de "me siento mal"? Para poder comprender esto tenemos que considerar el proceso de proyección, que desempeña un gran papel en nuestro modo de ser mental y cuya importancia no puede ser estimada en exceso.

En el cine tenemos frente a nosotros una pantalla blanca: al fondo está una máquina llamada proyector por la cual corren tiras de celuloide llamadas películas. Rara vez vemos estas películas, y cuando gozamos una sesión, ciertamente no pensamos en esas tiras de celuloide. Lo que vemos y gozamos es la película proyectada —el cuadro proyectado en la pantalla. Lo mismo sucede cuando un niño o un adulto se proyectan. El niño, incapaz de distinguir entre sus reacciones y el originador de ellas, no experimenta el sentimiento mismo de bueno o malo: más bien experimenta a su madre como buena o mala. Con esta proyección comienzan a existir dos fenómenos: la ambivalencia y la ética.

Ya hemos visto que toda conducta extrema, buena o mala, puede y será recordada. Siempre que la madre impresiona al niño fuertemente con acciones "buenas" o

"malas", el niño las recuerda. No permanecen en la memoria del niño como entidades aisladas sino que formarán totalidades comprehensivas, según sus afinidades. En vez de una masa caótica de recuerdos, el niño adquiere dos "grupos" de recuerdos: por un lado, cuadros de la buena madre y, por el otro, de la mala madre. Estos dos grupos cristalizarán en imágenes: la madre buena (el hada) y la madre mala (la bruja). Cuando la madre buena emerge en el primer plano, la bruja se retirará completamente hacia el fondo, y viceversa.

A veces ambas madres están presentes y el niño, por sus sentimientos ambivalentes, se encuentra en un conflicto. Por ser incapaz de soportar este conflicto y de aceptar a la madre como es, se verá desgarrado entre amor y odio y se hundirá en gran confusión (como el asno de Buridán o el perro doblemente condicionado de Pavlov).

Naturalmente, las actitudes ambivalentes no se restringen tan sólo al caso del niño. Nadie puede ir más allá de ellas, excepto en ciertas esferas y en algunas ocasiones, cuando los aspectos racionales han remplazado a los emocionales. La idea psicoanalítica de un estadio postambivalente es un ideal inalcanzable que, aún en el mundo estrictamente objetivo de la ciencia, sólo puede lograrse hasta cierto grado. Con mucha frecuencia científicos de alta categoría han llegado a ser insultantes cuando sus amadas teorías son puestas en duda. La objetividad es una abstracción que se puede adivinar débilmente manejando gran número de opiniones, cálculos y deducciones, pero usted y yo, como seres humanos, no estamos "más allá del bien y del mal" (Nietzsche), aunque moralicemos o juzguemos desde puntos de vista utilitarios o estéticos.

Cualquiera puede recordar a una persona a la que se quería mucho, pero, después de alguna desilusión, se le llegó a odiar y nada de lo que hizo recibió una mirada favorable. Los nazis llegaron a convertir esta actitud en un principio. La llaman la teoría amigo-enemigo, sosteniendo que pueden declarar a cualquiera amigo o

enemigo a voluntad, dependiendo simplemente de las necesidades de una situación política.

Lo justo y lo injusto, el bien y el mal nos ponen frente a los mismos problemas que la realidad. Del mismo modo que la mayoría de la gente considera al mundo como algo absoluto, así consideran a la moral. Aún la gente que se da cuenta de que la concepción de la moralidad es relativa (que lo que es "justo" en un país puede ser "injusto" en otro) manifiesta normas morales en cuanto se ven implicados sus propios intereses. El chofer de automóvil, intolerante con los peatones, maldecirá a los que manejan cuando él mismo va a pie.

El juicio de un niño acerca de su madre —como hemos visto— depende de la realización o la frustración de sus deseos. Esta actitud ambivalente existe también en los padres. Cuando un hijo realiza sus deseos (si es obediente) y ni protesta frente a exigencias sin sentido, los padres están satisfechos y se considera al niño "bueno". Cuando el niño frustra los deseos de los padres (aún en casos en que evidentemente es incapaz de entender, mucho menos de realizar lo que se le pide, y probablemente no puede ser considerado responsable de sus acciones o reacciones) con frecuencia se le llama "perverso" o malo .

Un maestro clasificará a sus alumnos como "buenos" o "malos" según su capacidad para realizar sus deseos respecto al aprendizaje, atención o buen comportamiento; o, si el profesor tiene interés por el deporte, podrá preferir a los alumnos que comparten este interés. Los estados con estructuras diferentes imponen exigencias diferentes a sus ciudadanos y el "buen" ciudadano será, naturalmente, el que obra de acuerdo con las leyes, mientras que al "mal" ciudadano se le llama criminal. El ciudadano satisfecho con su gobierno lo alabará como "bueno . Pero si le impone demasiadas restricciones y exigencias se convierte en un "mal" gobierno.

El estado, el padre tipo medio o la institutriz —todos se comportan como niños malcriados. Sólo advierten a una persona cuando entra al primer plano haciendo algo no usual —una acción heroica, un logro brillante en el

deporte, un comportamiento correcto en una situación extremadamente difícil. En el lado negativo, está el ciudadano que llega a ser un factor perturbador en una sociedad que funciona suavemente —el gran criminal. Tal vez se le conceda el mismo encabezado de primera página que al héroe. Un padre, por lo demás indiferente, ciertamente se dará cuenta de su hijo cuando éste molesta su sueño sagrado.

En toda sociedad, además de estas reacciones emocionales, existe cierto número de exigencias tan inflexibles, tan profundamente enraizadas, que han llegado a convertirse en cánones de conducta, dogmas y tabús, y han proporcionado a nuestro sistema ético su aspecto fijo y rígido. Esta rigidez se ve reforzada porque existe en nosotros esa peculiar institución moral llamada "conciencia". Esta conciencia tiene una moral estática. Carece^ de una estimación elástica de las situaciones cambiantes. Se fija en los principios y no en los hechos, y puede simbolizarse por medio de la vendada estatua de la Justicia.

¿Qué hemos encontrado hasta ahora? El bien y el mal, lo justo o lo injusto, son juicios hechos por individuos o instituciones colectivas según la realización o frustración de sus exigencias. En la mayoría de los casos pierden su carácter personal y, cualquiera que haya sido su origen social, han llegado a convertirse en principios y normas de conducta.

"Un organismo responde a una situación." El hombre en general ha olvidado que el bien y el mal originalmente eran reacciones emocionales y se inclina a aceptar el bien y el mal como hechos. De ello resulta que, en cuanto se llama a una persona o grupo bueno o malo, se suscitan respuestas emocionales (amor y odio fl y t, aplausos y condenación). Amor al Führer y odio al enemigo: sumisión a los propios dioses y disgusto ante los extraños. En cuanto nos encontramos "bueno" o "malo" sentimos toda la escala de reacciones emocionales, desde la indignación hasta la venganza,

desde la estimación silenciosa hasta la tributación de altos honores.

Llamar a las personas o cosas "buenas" o "malas" tiene algo más que un significado descriptivo -contiene una interferencia dinámica. "Eres un niño malo" la mayor parte de las veces tiene una carga de ira y hasta de hostilidad. Exige un cambio y amenaza con consecuencias desagradables, pero el contenido emocional de "eres un niño bueno" es alabanza, orgullo y promesa.

A medida que varía la intensidad de las reacciones, entran en juego diferentes cantidades de y t. No es difícil darse cuenta de que nuestras reacciones hacia las cosas y personas buenas son fí. A la reacción emocional de agrado o amor está vinculada la tendencia a establecer contacto. La madre acaricia al niño bueno; el niño demostrará su gratitud hacia su institutriz abrazándola y besándola; el rey estrechará la mano al héroe; el presidente de Francia, al otorgar la Legión de Honor, abrazará al que la recibe. Con los niños frecuentemente se hace contacto en fonnáv inchrecta, dándoles regalos, poj ejemplo, para el estómago (dulces); con los adultos ofreciéndoles regalos para su vanidad (medallas y títulos).

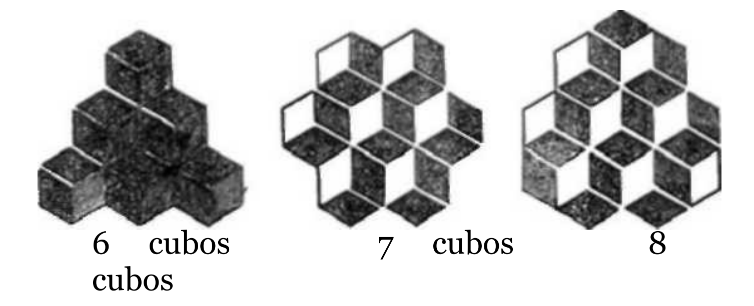
Al otro extremo de la escala encontramos la aniquilación. Se experimenta a la cosa o persona mala como una molestia o factor perturbador hasta tal grado que se desea suprimirlo. El niño quiere arrojar por la ventana a la "mala" madre, desea que muera. (Debe recalcarse que el niño realmente lo dice de veras durante un periodo de frustración. En cuanto la frustración ya no esté en primer plano, el deseo de muerte probablemente desaparecerá.) Por otro lado, la madre podría amenazar con abandonar al niño malo y privarlo de su propia presencia, sabiendo perfectamente lo mucho que la necesita. La Iglesia Católica Romana excomulga a sus reos. En los cuentos orientales el déspota mata a todo el que llega a molestarlo. En nuestra época este procedimiento ha llegado a un climax en la técnica nazi destruyendo a la oposición (campos de concentración, "disparar mientras trata de escapar", exterminación de razas completas).

Al revisar la contradicción que en apariencia existe en la ética (las reacciones emocionales claras y no ambiguas por un lado y la relatividad de las normas éticas por otro) hemos descubierto que el bien y el mal son originalmente sentimientos de bienestar y malestar. Se les proyecta sobre el objeto que estimula estos sentimientos y, subsecuentemente, se le llama bueno o malo. Más tarde, bien o mal llegaron a convertirse en términos aislados de los hechos originales, pero conservaron el sentido de señales, la capacidad de evocar —aunque en un contexto distinto— todas las reacciones suaves o violentas de la realización y de la frustración del deseo.

VIII. LA NEUROSIS

He mencionado repetidas veces que nuestro organismo no está en situación de concentrarse en más de una cosa a la vez. Esta deficiencia basada en el fenómeno fondo-figura, se ve resarcida en parte por la tendencia holística de la mente humana, por el esfuerzo de simplificación y unificación. Toda ley científica, todo sistema filosófico, toda generalización se basa en la búsqueda del común denominador, de un hecho idéntico a cierto número de cosas. Dicho con pocas palabras: por la *gestalt* común a cierto número de fenómenos.

Se objetará que cierto número de personas pueden concentrarse en varias cosas a la vez. Esto no es verdad. Pueden oscilar rápidamente entre diferentes ítems, pero no he encontrado a nadie que, por ejemplo, pueda en la siguiente figura ver 6 y 7 cubos al mismo tiempo.



6 cubos 7 cubos 8 cubos

La creación de nuevas totalidades no se realiza por fusión sino por medio de luchas más o menos violentas. Aunque habremos de dejar gran parte de este tema para el capítulo sobre las funciones del Ego, podemos señalar aquí el hecho de que, por ejemplo, ías guerras condujeron con frecuencia a la creación de formaciones más amplias o unificación de masas. Esta unificación podría ser extensiva o intensiva. Aunque después de la primera Guerra Mundial, Rusia en conjunto no se expandió, la estructura interna incoherente se hizo claramente más integradora y fuerte, mientras que la expansión actual de Alemania en 1942 es cualquier cosa menos integradora.

Las leyes de conflicto (í) y de integración (fí) se eviden-

cian en la relación entre individuos, lo mismo que en la relación entre grupos, y se aplican igualmente a la interdependencia entre individuo y comunidad.

El conflicto más importante que puede conducir o bien a una personalidad integrada o a una neurótica es el conflicto entre las necesidades sociales y biológicas del hombre. Lo que es bueno y malo (se le llama con más frecuencia conecto y erróneo) desde el punto de vista social, puede no ser bueno y malo (sano o no sano) para el organismo. Frente a las leyes biológicas de la autorregulación la humanidad ha creado la regulación moral —la regla ética, el sistema de conducta conforme a normas.

Originalmente los jefes (reyes, sacerdotes, etc.) formularon la ley para simplificar su gobierno y más tarde las clases "gobernantes" siguieron esa rutina: sin embargo, cuando se violaba hasta un punto insoportable el principio de la autorregulación, se producían revoluciones. Después de advertir este hecho, las clases privilegiadas tuvieron cada vez más en consideración las necesidades de las clases gobernadas, al menos hasta el punto de prevenir las revoluciones. De ordinario se llama a ese sistema democracia. Bajo el fascismo se frustran las necesidades más vitales de amplios grupos en favor de un pequeño grupo gobernante, mientras que en el socialismo (y en la Carta del Atlántico) el máximo objetivo es la liberación general de la necesidad. Deberían recordar esto los que colocan en la misma categoría al fascismo y al socialismo. La única esfera en la que ambos son idénticos es su estimación del holismo (totalitarismo y economía planeada).

A pesar de la uniformidad relativa de los seres humanos (si alguno tiene su corazón en el lado derecho, o tiene 6 dedos en vez de 5, se le considera un monstruo, y un hombre con dos bocas o un ojo se acerca a los límites de nuestra imaginación), no es posible uniformar la conducta de cada miembro de un grupo. Algunos individuos no pueden someterse a las

exigencias que se les imponen y se les llama criminales. Cuando no encajan en el modelo general suscitan la ira de sus gobernantes. Sigue el castigo, ya sea, para "educar" a los criminales o para provocar terror y miedo en sus compañeros, para que éstos no lleguen a ser desobedientes, "malos".

Sin embargo, con mucha frecuencia el autocontrol socialmente exigido puede lograrse tan sólo a costa de desvitalizar y deteriorar las funciones de grandes partes de la personalidad humana —a costa de crear neurosis colectivas e individuales.[1] El desarrollo religioso y capitalista de la sociedad es responsable en la mayor parte de la creación de neurosis colectivas, de las cuales las guerras suicidas que ahora recorren el mundo son sintomáticas. "El mundo se ha vuelto loco —me dijo una vez E. Jones—, pero gracias a Dios hay treguas". Por desgracia, estas treguas son como la oscilación de un péndulo que reúne fuerza para llevar a cabo un nuevo progreso —la oscilación del siglo XX.

La naturaleza infecciosa de la neurosis se basa en un complicado proceso psicológico en el que desempeñan un papel el sentimiento de culpa y el miedo a ser un proscrito (t), lo mismo que el deseo de establecer contacto (f) aunque sea un seudocontacto. El adicto a los estupefacientes induce a otros a entregarse al mismo hábito. Las sectas religiosas envían misioneros para convertir paganos y el idealista político tratará de convencer a todo mundo, por todos los medios posibles,

de que su manera de ver particular es la única "correcta". *Und wiUst Du nicht mein Bruder sein, dann schlag ich Dir den Schaedel ein.* [Si te niegas a ser mi hermano, me veré obligado a romperte el cráneo.]*

Un ejemplo sencillo de la difusión de la infección neurótica lo proporcionó un semanario de Londres: los miembros de una tribu pagana practicaban relaciones sexuales antes del matri-

[1] En la época prepsicoanalítíca se llamaba a las neurosis enfermedades funcionales. La neurosis es una desorganización del funcionamiento adecuado de la personalidad dentro de su medio ambiente. Aunque por lo general no se pueden descubrir grandes cambios fisiológicos y sólo se pueden observar diferencias menores como inestabilidad vaso-motora, perturbaciones de las secreciones glandulares y mala coordinación muscular, debe considerarse a la neurosis una enfermedad, del mismo modo que se llama enfermedad a la debilidad del corazón.

El margen entre un funcionamiento adecuado e insuficiente del corazón es más bien amplio. La tensión de competir en una carrera maratónica sería demasiado para su corazón si no funciona al cien por ciento; por otro lado, una persona con las válvulas del corazón dañadas, si lleva una vida confortable y tranquila puede vivir por años. Un margen igualmente amplio existe en el funcionamiento nuestro dentro de la sociedad.

monio.[2] Intervinieron los misioneros declarando que esto era un pecado. El observador describe cómo estas personas inocentes y francas se hicieron tímidas, evitaron a los misioneros y llegaron a ser mentirosos e hipócritas. Podemos suponer que más tarde no sólo evitaron al misionero, sino también a la comunidad y al final ocultaron sus necesidades sexuales hasta a sí mismos.

Cuando toda una ciudad se pone a cantar palabras mágicas, a hacer gestos mágicos y a llevar ofrendas a seres sobrenaturales, con la esperanza de que esto hará propicios a los dioses y ayudará a terminar con la sequía y todos tienen fe en la eficacia de este procedimiento, ninguno se dará cuenta de la estupidez de esta conducta, de la locura de esta neurosis colectiva. Pero si un individuo despierta y vuelve sobre sus sentidos,

entrará en conflicto con su medio ambiente y se encontrará aislado de la familia y amigos, como figura en contraste con el fondo de la comunidad, un objeto de hostilidad y persecución. Posiblemente desarrolle una neurosis individual a través de un proceso que no puede ser plenamente comprendido sin conocer el carácter paranoico. La comunidad será agresiva con el hombre que duda de su ideología y hará todo cuanto pueda para herirlo. Y él, a su vez, cuando es incapaz de devolver el golpe, o reprimirá su agresión o la proyectará

[2] La más importante de nuestras instituciones morales es tal vez el matrimonio. Sin duda alguna hay muchas ventajas en esta institución, pero al sopesar los aspectos benéficos y perjudiciales resulta discutible cuál platillo de la balanza es el más pesado. Si la genuina atracción en la situación del matrimonio fuera tan grande, sería incomprensible por qué la Iglesia Católica Romana considera necesario hacer imposible el divorcio. Cuando a alguien le gusta un lugar, no son necesarios altos muros para mantenerlo allí.

Encontramos que los matrimonios felices son excepcionales, ejemplos laudables ofrecidos a la humanidad. Hay después cierto número de matrimonios tolerablemente "buenos", que son cosa de conveniencia y hábito. Pocos matrimonios son abiertamente infelices, pero muchas parejas viven un matrimonio lleno de infelicidad reprimida, que encuentra su salida en la irritabilidad, la tendencia a dominarse entre sí, etc.; brevemente, viven en la más íntima hostilidad. La infidelidad, la separación, el divorcio son intentos (la mayor parte de las veces sin éxito) por volver a la salud. El método primitivo de tener relaciones antes del matrimonio hasta que se ha encontrado un compañero satisfactorio por medio del contacto espontáneo (en oposición a las obligaciones morales o las ventajas monetarias) proporciona una oportunidad mucho mejor para continuar este contacto, eventualmente bajo el nombre de matrimonio. En estas circunstancias están en primera línea las personas y no la institución.

sobre sus adversarios, transformando así una persecución real en manía de persecución y miedo.[3]

De esta forma, proscrito, se retira del mundo y pierde contacto; y cuantas menos ocasiones tiene de satisfacer sus necesidades sociales y más privados de satisfacción están sus instintos, más grande se hace la viciosidad del círculo neurótico.

Hay dos formas opuestas posibles de cura: la autoplástica y la aloplástica. O renuncia a su herejía y vuelve como hijo pródigo al seno de la neurosis colectiva (esto es difícil después de que ha logrado su comprensión), o logra convertir al resto de la comunidad a su forma de pensar. Esta cura aloplástica exitosa atrayendo a los demás a su lado no sólo significa una justificación de su existencia, un restablecimiento del contacto, sino también un paso en el desarrollo, regresión a la naturaleza y salud y progreso hacia un conocimiento más amplio.

Este proceso correspondería al tratamiento de la neurosis individual. Se debe detener el progreso de la neurosis y estimular la regresión a los niveles de salud biológica.

No debe ofenderse el lector si a veces me refiero a él como neurótico —si el saco no le queda no necesita ponérselo. Pero como vivimos en una civilización neurótica, es probable que nadie haya escapado a una u otra distorsión en su personalidad. Negar los hechos desagradables, aunque ahorra malestar, crea la ilusión de su no existencia —*fnais ce ne les empiche pas dexisterl* La mayoría de la humanidad tan sólo puede elegir entre neurosis individual o colectiva (por ejemplo, religión) o criminalidad individual o colectiva (gangsterismo, hitlerismo) o una mezcla de las dos (por ejemplo, la mayor parte de los casos de delincuencia juvenil). El hombre está aprisionado entre el diablo de la criminalidad y el hondo mar de la neurosis. Es casi imposible evitar los peligros del deterioro social o biológico. En esta situación desesperada el hombre ha desarrollado innumerables instrumentos para protegerse de ambos peligros.

Entre las salvaguardias contra "las malas acciones" encontramos a la policía y a la conciencia, contra la neurosis el "gri-

[8] Los niños judíos, por ejemplo, se hacen muy pronto neuróticos donde están expuestos a persecución antisemítica.

to por la naturaleza" y salidas como los carnavales en los países católicos romanos. Sin embargo, es posible una existencia tolerable si aplicamos instrumentos de seguridad para evitar los peligros reales. La apreciación de qué peligros son reales y cuáles imaginarios y la aplicación de este juicio es característica del individuo sano. Todo el que ha experimentado alguna vez pesadillas o miedo al caminar por un bosque obscuro, cuando cualquier chasquido de una rama, todo crujido de las hojas parece anunciar a un enemigo que se aproxima, se dará cuenta de los sufrimientos innecesarios que nos imponen esos peligros-imaginarios-irreales.

La evitación biológica de contactos peligrosos con frecuencia es importante para la autopreservación, y también para la preservación de cosas con las que nos identificamos, que están dentro de nuestros límites del ego (Parte II) y son por ello valiosas para nosotros. Cualquier cosa que amenaza deteriorar el todo o partes de la personalidad es percibido como un peligro, como algo hostil que ha de ser aniquilado, ya sea por medio de la destrucción o de la evasión.

Se puede observar una gran variedad de acciones dirigidas a evitar contactos indeseables, siendo las principales la protección y la huida. Encontramos en la guerra: defensa activa (resistencia personal) y huida activa (echar a correr)"; cleren-sá parcial (excavar, camuflaje) y huida parcial (retirada estratégica de acuerdo con planes); resistencia mecánica (cascos de acero, fortificaciones) y huida mecánica (vehículos). La inebja_>ariificiak£n^^ prj>dtie#~pju^ij|Tr^ una retaguardia de combate mientras se realiza una retirada es una combinación de huida y defensa. En forma clara destacan fundamentalmente dos cursos de desarrollo en la guerra (y esto tiene también aplicación a la competencia comercial, la intriga política, la criminología,

la formación del carácter y la neurosis). La combinación de ataque y defensa (por ejemplo, los cañones y coraza'del tanque), y la respuesta a nuevas armas de ataque con defensas adecuadas.

Los animales evitan los peligros con ayuda de su piel y sus derivados (caparazones, cuernos, sentidos, etc.); recurren a la huida por medio del sistema muscular (corriendo y volando);
tienen a su disposición camuflaje (mimetismo) y otros medios de engañar a los ojos del enemigo. Al aparentar estar muerto (disimular) el animal inmovilizado pretende que no se le haga caso. El pulpo aplica la técnica de la niebla para escapar, la rata se desliza en su agujero, etc. Al ser más complicado el desarrollo del organismo humano, los medios de evitación también llegan a ser más diferenciados. En la esfera legal la tarea de la defensa con frecuencia es más complicada que la del agresor —el fiscal— el mismo defensor de la ley que a su vez defiende a la sociedad contra los criminales, que podrían haberse defendido a sí mismos de la inanición. En psicoanálisis expresiones tales como *neurosis defensiva* y *fóbia* demuestran que Freud trató de clasificar las neurosis según los medios de evitación. Pero no llevó a su conclusión este intento, como puede verse por el uso de expresiones como "neurosis obsesiva o histeria .

Anna Freud ha demostrado la dinámica defensiva de la personalidad consciente *—The Ego and its defence mechanism—* como una ley general. En realidad la defensa abarca una amplia proporción de evitación.

La desventaja de la "evitación", es el deterioro de la función holística. Con la evitación, nuestras esferas de acción y nuestra inteligencia se desintegran. Todo contacto, ya sea hostil o amistoso, acrecentará nuestras esferas, integrará nuestra personalidad y, por asimilación, contribuirá a nuestras facultades, mientras que no esté cargado de un peligro insuperable, mientras que haya posibilidad de dominarlo.

Téngase en cuenta una contradicción aparente: la evitación de aislamiento. Su mejor representante es la persona que no puede decir "no" y que en apariencia no tiene miedo de establecer, sino más bien de perder contacto. A esto tengo que decir que el contacto incluye su opuesto dialéctico: el aislamiento; esto sólo quedará en claro cuando se discutan las funciones del ego. Sin el componente del aislamiento el contacto se convierte en confluencia. Hasta los aislacionistas americanos de 1941 querían mantener contacto comercial, al mismo tiempo que evitaban el choque con el Eje. Exactamente lo mismo puede aplicarse a la persona que no puede decir "no". Su tendencia es evitar hostilidad.

Los medios de evitación son hasta tal grado múltiples que difícilmente es posible reducirlos a algún tipo de orden; sin embargo, podría merecer la pena abordar el problema dialécticamente. Podemos registrar en un esquema (aunque incompleto):

a) Los medios que tienden hacia la aniquilación, que tienen una función substractiva.
b) Lo opuesto, la función más —los crecimientos o adiciones hipertróficos.
c) Cambios y distorsiones.

Las funciones conjuntivas o disyuntivas se dan siempre en forma simultánea. Pero esto resulta evidente sólo en la categoría *c),* mientras que en *a)* o *b)i* ya sea la adición o la substracción está en primer plano de forma espectacular.

a) Substracción:
1) Escotoma.
2) Selectividad.
3) Inhibición.
4) Represión.
5) Huida.

b) Adición:
6) Sobrecompensación.
7) Armadura.
8) Obsesiones.
9) Proyección permanente.
10) Alucinaciones.
11) Quejas.
12) Intelectualismo.
13) Dis-co-ordinación.

c) Cambios:
14) Des-plazamiento.
15) Sublimación.
16) Muchos rasgos de carácter.
17) Síntomas.

18) Sentimientos de culpa y ansiedad.
19) Proyección.
20) Fijación.
21) Indecisión.
22) Retroflexión.

a) Substracción.

1) El medio más sencillo de aniquilación es el Escotoma (punto ciego, apagamiento de las percepciones). Es ésta una de las tretas de conjuro (ya mencionada) empleada en situaciones en las que es imposible la aniquilación real. Al pretender no oír o no ver, la fuente de molestias parece desaparecer. Los niños frecuentemente cubren sus ojos u oídos con sus manos, manifestando el origen de la política e hipocresía de la ostra que puede caracterizar muchas de sus acciones futuras. Se encuentra una compensación del escotoma en la enfermedad de Korsakow, en la que se llena un vacío de la memoria con sucesos imaginarios.

2) La Selectividad es un medio para evitar un punto de vista objetivo. Cuando es dictada por necesidades orgánicas, la selectividad pertenece a la base biológica inalterable de nuestra existencia, pero su aplicación arbitraria conduce a medias verdades que son más peligrosas que las mentiras. Se aplica en la propaganda y en la cortesía, en las noticias y rumores de guerra, el pensamiento anhelante y la hipocondría, y alcanza su punto culminante en la mentalidad del carácter histérico y paranoico.

Se tiene la impresión de que Freud, del concepto bergso-niano del Inconsciente, seleccionó el pasado, la causalidad, mientras que Adler acentuó el. futuro, la determinación.

3) En la Inhibición se retiene alguna expresión que debería salir del campo intraorgánico —se inhibe pero no se exhibe. Al evitar, por ejemplo, llorar, se obedece la

exigencia social de autocontrol. La desventaja es que esto con frecuencia lleva a síntomas histéricos. La expresión inhibida puede parecer egocentrismo.

4) El psicoanálisis ha demostrado una y otra vez que las Represiones significan evitar la consciencia inmediata. A la larga, nada se logra trasladando un impulso del campo consciente al inconsciente.

5) La Huida es una de las evitaciones más conocidas —pero nadie puede huir de sí mismo. El escapista nada gana y lleva consigo sus problemas no resueltos. La huida hacia la enfermedad y hacia el futuro —al menos por lo que respecta al soñar despierto— ha sido desenmascarada por el psicoanálisis, pero su opuesto —la huida del presente hacia el pasado y hacia "causas"— en realidad ha sido apoyado por el freudismo. *b)* Adición.

6) La Adición más ampliamente conocida es la sobrecompensación (Adler). Se debe evitar el desagradable sentimiento de inferioridad. Se edifica alrededor del punto vulnerable un muro de opuestos a inferioridades específicas y el resultado es una multitud de medidas protectoras, aunque sean por completo superfluas. La protesta masculina —el deseo de un pene-tiene que salvaguardar esas actitudes que muchas mujeres innecesariamente consideran debilidades (S. Rado).

7) La Armadura (Reich) manifiesta una estructura similar. Cierto número de contracciones musculares, que da como resultado dis-co-ordinación y torpeza, se producen para evitar la expresión de "energías vegetativas" indeseadas (con esto Reich quiere decir en apariencia todas las funciones excepto las motoras).

8) En la Neurosis Obsesiva la evitación de contacto con objetos prohibidos (por ejemplo, la suciedad) y la evitación de algunos deseos (por ejemplo, las tendencias agresivas) crea un neoplasma mental de ceremonias y acciones "aseguradoras". Se detiene el desarrollo de grandes partes de la personalidad.

9) Que las Proyecciones Permanentes, como la creación de dioses, son una adición es algo obvio para todo el que no da la vuelta a este hecho —que cree que estos dioses han creado al hombre. Pero aún en el caso del creyente, la religión sigue siendo una ficción "como si", algo que puede percibirse comparando a una persona piadosa con un psicótico que sufre ilusiones religiosas, que experimenta a Dios como una realidad personal. La religión tiende a obstaculizar el crecimiento de la humanidad, tiende a mantener a los creyentes en un estado infantil. "Somos todos hijos de un padre, Dios."

10) Las Alucinaciones son actividades de adición que encubren y por ello evitan la percepción de la realidad. La mujer que lleva un trozo de madera y se dirige a él como su hijo, evita darse cuenta de la muerte de su niño.

11) El quejoso ha añadido un muro de lamentaciones a su existencia. Prefiere entregarse a sus quejas que actuar.

12) El Intectualismo es una hipertrofia mental y de ningún modo idéntica a la inteligencia, cosa que muchas personas no quieren admitir. Es una actitud destinada a evitar conmoverse profundamente.

13) Según F. M. Alexander, muchas de nuestras acciones están acompañadas de una enorme cantidad de actividades superfluas, y este exceso es el resultado de evitar "la apreciación sensorial" y se presenta como dis-co-ordinación.

c) En este grupo las funciones de más y menos están mezcladas o se realizan cambios simples.

14) En el Desplazamiento evitamos el contacto con el objeto original dirigiendo nuestra atención hacia otro menos objetable. No se trata de que al señor X se le viene encima un desplazamiento de una figura paterna por un tío, sino que el señor X intencionalmente desvía su interés del padre hacia el tío.

15) La Sublimación se parece al desplazamiento en cuanto que substituye una acción por otra —por una

más objetable. En este caso se ha de evitar la acción directa original. Parece problemático saber si está justificado llamar al desplazamiento una función patológica y a la sublimación una función sana.[4]

16) Dos ejemplos pertenecientes al grupo de carácter y sus funciones más-menos:

Una persona excesivamente limpia quiere evitar el contacto con la suciedad, pero al mismo tiempo sigue muy intensamente interesada en todas las ocupaciones relacionadas con la suciedad (lavado, afán hipertrofiado por descubrir las manchas más pequeñas, etcétera).

Al fanfarrón fácilmente se le desenmascara como un cobarde. En cuanto se encuentra con alguien que se niega a intimidarse, este rasgo de carácter sufrirá inmediatamente un colapso. La conciencia más austera, en cuanto se le ataca apropiadamente, igualmente pierde su arrastre sobre sus víctimas.

[4] Se dice que Dante y Schubert debieron sus logros artísticos a la frustración sexual y la sublimación. Sin embargo, Goethe era muy creativo, no obstante ser mucho más versátil que los dos, a pesar de sus muchos y con frecuencia satisfactorios amoríos (o tal vez debido a ellos).

17) La función más-menos de los síntomas puede captarse en el siguiente ejemplo: una mujer manifiesta una parálisis funcional en su brazo derecho. Esta parálisis, aunque en sí es una deficiencia, ella la experimenta como un factor adicional. El análisis revela que es irritable y todavía molinada a abofetear a su hija ya mayor. Al paralizar su brazo evita la expresión de su temperamento —aniquila la tentación de abofetear a su hija en la cara.

18) Estar libre de Sentimientos de Culpa y Ansiedad es, según una concepción psicoanalítica muy primitiva, todo cuanto se requiere para curar una neurosis. Ciertamente son fenómenos muy desagradables. Los sentimientos de culpa (basados en la agresión proyectada) impulsan al "pecador" hacia la evitación: "no lo haré otra vez". Pero con mucha frecuencia, lo mismo que en el caso del alcoholismo crónico, estos sentimientos de culpa, aunque se sienten con gran intensidad de momento, no poseen consecuencias duraderas. Sobornan a la conciencia o al medio ambiente de momento, pero muy pronto pasan a segundo plano en cuanto ha cambiado la situación —una vez que ha pasado la resaca.

Trataremos de la ansiedad en el próximo capítulo.

19) La Proyección (por ejemplo, de la agresión) substrae a la personalidad cierta cantidad de agresión, pero añade esa misma cantidad al medio ambiente. Se evita la consciencia de ser agresivo, pero se añade miedo a la propia vida.

20) El fenómeno de Fijación ofrece al observador casual tan sólo su carácter hipertrófico, el tremendo apego (amor excesivo, odio reprimido, o sentimientos de culpa) a una persona o situación (por ejemplo, la familia). Con esta fijación siempre se presenta el opuesto —evitar contacto con cualquier cosa fuera de las fronteras de la fijación. No resulta fácil determinar qué es lo primero, la gallina o el huevo —el miedo al contacto exterior o el agarrarse a situaciones familiares.

21) El ejemplo perfecto de la tensión entre más y menos lo proporciona la Indecisión. Según las observaciones de Karl Landauer, los niños muy pequeños manifiestan poca inclinación a evitar peligros: los peligros son fascinantes y el niño corre hacia ellos. Sin embargo, pronto aprende a invertir su actitud, a huir. En un estado de indecisión nos desgarran el deseo de acercarnos y el impulso a huir, el contacto y la evitación, pero en cuanto un lado de la balanza sube por encima del otro se soluciona el conflicto, desaparece la indecisión.

22) Trataremos de la Retroflexión extensamente más adelante.

El objeto de todo tratamiento, ya sea psicoterapéutico u otro, es facilitar el equilibrio orgánico, restablecer las funciones óptimas, retirar las adiciones y compensar las deficiencias. El psicoanálisis se esfuerza por rellenar la

personalidad consciente añadiendo aquellas partes que fueron rechazadas (reprimidas o proyectadas). Volver a adquirir consciencia es idéntico a la anulación de un gran número de evitaciones. Para Freud la evitación o aceptación de la consciencia es más que un cambio de una característica: es la coordinación de los sistemas de Consciencia e Inconsciencia; el material inconsciente cambia de lugar bajo ciertas condiciones, especialmente durante un psicoanálisis. Este aspecto llamado tópico puede aplicarse también al "ciclo instintivo" y tiene un valor más práctico que la enumeración anterior de evitaciones, que sirve especialmente para llegar a conocer los diferentes medios de evitación, demostrando la incidencia simultánea de ventaja y desventaja, la imposibilidad de lograr cualquier resultado valioso a través de la evitación neurótica.

En el capítulo V demostramos que existe un ciclo para lograr el equilibrio orgánico, al que hemos llamado metabolismo del organismo del mundo y que está constituido por 6 eslabones.

Éstos eran:

1) El organismo en reposo.

2) El factor perturbador, que puede ser *a)* interno o *b)* externo.

3) La creación de una imagen o realidad (función más-menos y fenómeno fondo-figura).

4) La respuesta a la situación dirigida hacia

5) Una disminución de tensión, que produce

6) El retorno del equilibrio orgánico.

Se perturba este metabolismo en cuanto se interrumpe su ciclo en cualquier punto, del mismo modo que puede inte**íTumpirse** en cualquier parte una instalación eléctrica. Puede romperse el contacto en los cables, en los encendedores o en la misma bombilla.

Respecto al "ciclo instintivo" descubrimos la interrupción —la evitación de contacto— en cualquier parte menos en;

1) El organismo en reposo. En este punto cero no surge el problema de la evitación. Tomar el aburrimiento o la depresión como puntos cero es un error, ya que ambos son evidentemente situaciones emocionales, factores perturbadores, resultado de ciertas inhibiciones.

Si tomamos el instinto sexual como ejemplo, encontramos un número notable de medios bien conocidos para evitar sus exigencias. Descubrimos al seguir el ciclo instintivo:

2 a) El adiestramiento ascético, el deseo de ser castrado, la evitación de alimento y bebida estimulantes, todo el arsenal de opresiones ideológicas (especialmente religiosas), escotomi-zación, confundir los impulsos sexuales con otra cosa.

2 b) ¿Qué medios tiene el esposo o la esposa al que se ha dirigido una demanda sexual para evadir su "deber"? La racionalización (excusas); los síntomas (dolores de cabeza); la defensa muscular (vaginismo); fingimientos *(demasiado* cansado); evitar situaciones (artificios múltiples, dormitorios separados); evitar estimulación (descuidar el arreglo personal); la defensa activa (irritabilidad, ridículo).

S) Supresión de la fantasía; tabús religiosos; ocupaciones que distraen la atención de las formaciones de imágenes sexuales; evitar la realidad; no buscar al objeto del amor; desarrollar una actitud supercrítica; desviar el impulso sexual hacia canales inadecuados (masturbación, visitas a prostitutas, perversiones).

4) Evitar los sentimientos sexuales o las actividades sexuales en las situaciones eróticas: desensibilización genital (frigidez); armadura (tirantez muscular); distracción de la atención (pensar en otra cosa); desplazamiento (hablar o hacer algo no sexual); huida, escotomización y proyección.

5) La ausencia de orgasmo satisfactorio (W. Reich, *Die Function des Orgasmus)* impide un descenso adecuado de la tensión sexual. Esta actividad sexual insuficiente podría deberse a una incapacidad para sobrellevar las sensaciones unidas a la alta tensión del

orgasmo (atajo, eyaculación precoz). Otros medios para impedir el orgasmo satisfactorio son: la sublimación, evitar las consecuencias *(coitus intemiptus),* miedo a perder energías (retener el semen).

Con frecuencia se evitan las emociones y el exceso de excitación bajo el influjo inhibitorio de la vergüenza (falta de concentración, miedo a ser molestado). Entre otras distracciones, "pensar" es otro medio de evitar tensión sexual.

En la mayoría de estos casos no se alcanza la satisfacción y por ello lá situación permanece incompleta. Esto, a su vez, conduce a irritabilidad sexual permanente, un hecho que probablemente indujo a Freud a considerar la libido (entre otros significados) como una energía libre flotante, que puede causar estragos fuera del ciclo de satisfacción del instinto sexual.

6) Cualquiera de estas actitudes de evitación impide el retorno del equilibrio orgánico.

Una vez más encontramos una enumeración desorientadora de posibilidades que nos deja insatisfechos, incapaces de descubrir una ley simplificadora. Si comenzamos de nuevo, encontramos originalmente exigencias sociales e instintivas (no causas, ya que las respuestas difieren para diferentes grupos). A estas exigencias, por ejemplo los Diez Mandamientos, el canon de conducta, los requerimientos de la conciencia o del medio ambiente e igualmente los impulsos instintivos, responde el organismo con emociones: miedo, vergüenza y similares, cuando no se pueden aceptar inmediatamente las exigencias. La exigente institución social impulsa la aceptación de sus demandas con castigos y premios, con amenazas y promesas. Para evitar el castigo y conseguir el premio se evitan las acciones desaprobadas. Las exigencias del organismo (hambre, necesidad de sueño, etc.) no son menos intensas y dolorosas que las de la sociedad. De ahí la frecuencia de conflictos sociales y neuróticos, externos e internos.

Hasta ahora el proceso es simple. Tan sólo llega a hacerse confuso debido a la multitud de evitaciones que entran en escena. La técnica de evitación varía mucho según la situación y los medios de que se dispone.

Una mujer casada tiene un amante. El esposo, normalmente, se opone con energía. Ella podría decidir *evitar* definitivamente a su amante o *evitar* que se la vea con él, o en caso de ser descubierta, podría desmayarse para *evitar* la explosión de cólera de su esposo, pero, dado el caso, al recobrar el sentido, podría inventar mentiras o reprocharle aigo a él *evitando* con ello sentimientos de culpa o el castigo. Pero si se somete a sus exigencias -por ser su miedo mayor que su deseo — se hará fría y hostil y *evitará* todo lo que podría proporcionarle placer a él. En cualquiera de los dos casos, él será el que sufra al final por haber basado su relación en exigencias y no en comprensión. De todo esto podemos sacar dos conclusiones: •

1) Que la "evitación" es un factor general que se encuentra probablemente en todo mecanismo neurótico.
2) Que rara vez, y sólo en el caso de un peligro real, se gana algo por medio de la evitación.

IX. REORGANIZACIÓN ORGÁNICA

En la historia del individuo, lo mismo que en la de generaciones enteras, los altos y bajos, el ritmo de acción y reacción son parecidos a los movimientos de un péndulo. Resulta difícil permanecer cerca del punto cero —no verse elevado a las alturas del entusiasmo ni deslizarse hasta las honduras de la desesperación. El pensamiento mecánico del siglo pasado provocó en nuestra época su opuesto, el desarrollo de la psicología y en particular del psicoanálisis.

En la esfera del psicoanálisis, el péndulo osciló desde el pensamiento histórico de Freud hasta el futurista de Adler. Después de la frase pesimista de Freud "No somos los dueños en nuestra propia casa" encontramos la protesta de Adler, anhelo de poder. La actitud puramente psicologista de muchos analistas (que desprecian la fisiología como los ascetas de la Edad Media) encontró sus repercusiones en el intento de Reich por representar el carácter como una armadura consistente, ante todo, en contracciones musculares.

Fuera de este desarrollo progresivo hay otros analistas que (sobrevalorando problemas aislados y perdiendo el contacto con la personalidad humana como un todo) fundamentalmente se extravían, como O. Rank y en parte C. G. Jung. A pesar de aportar algunas contribuciones valiosas al psicoanálisis (por ejemplo, la introversión y extraversión de Jung) los dos se extienden sobre las partes dudosas de las teorías de Freud. Rank llevó el punto de vista histórico *ad absurdum* —Jung la concepción de la libido. El primero se quedó en los dolores del trauma del nacimiento, el otro infló los términos *libido* e *inconsciente* hasta tal grado que, como el concepto de Dios de Spinoza, abarcaban casi todo y por ello no explicaban casi nada.

Ninguno de los dos contribuye a la comprensión holística del organismo. Sin embargo, las contribuciones de Adler y Reich son de gran valor para el psicoanálisis, en cuanto que proporcionan aspectos complementarios a algunas teorías de Freud. Por desgracia, freudianos y adlerianos se combaten entre sí o encubren su mutuo desprecio con una actitud seudotolerante, pero ciega y desatenta, actuando así según las mejores tradiciones del sectarismo. Aunque los dos están acostumbrados a pensar según opuestos —Freud generalmente, Adler en ocasiones (cima/fondo; varón/hembra; superior/inferior —, se niegan a verse unos a otros como opuestos, recíprocamente complementarios en muchos aspectos.

Además de examinar la dialéctica del movimiento psicoana-lítico, podemos también tratar de la dialéctica del psicoanálisis mismo. Para comenzar con la palabra psicoanálisis, proponemos el siguiente esquema complementario:

Psique

Síntesis ■ Análisis

Cuerpo

Se ha tratado a los opuestos psique y cuerpo como diferenciaciones del organismo. Respecto al análisis, Freud sostiene que no es necesaria una síntesis —que la libido, al dejársele en libertad, encontrará su propio camino de sublimación. No obstante, los círculos psicoanalíticos hablan de reeducación y re-condicionamiento. Al darse cuenta, por ejemplo, de que la actitud fóbica (la tendencia a evitar enfrentarse a los conflictos, instintos, sentimientos de culpa y similares) es una parte esencial de toda neurosis, Freud prescribe como antídoto: el contacto con las cosas temidas. Persuade a una persona que sufre de agorafobia que intente —después de cierta cantidad de análisis— atravesar una calle. Aquí se da cuenta de que el simple hablar es insuficiente. Pero dudo que Freud fuera plenamente consciente del hecho de que las interpretaciones son también parte del psicoanálisis activo, ya que se coloca al paciente cara a cara con aquella parte de sí mismo que trata de evitar. Esta conducta activa, colocar un espejo mental frente al paciente, tiende a una síntesis, una integración — reanudar el contacto con las partes aisladas de su personalidad.

Lo mismo el análisis que la síntesis tienden a ordenar la personalidad del paciente, a hacer que su organismo funcione con un mínimo de esfuerzo. Podemos llamar a este proceso recondicionamiento o reorganización. Así, al polarizar la palabra psicoanálisis, llegamos a un

término un tanto confuso: reorganización orgánica del individuo. Si aceptamos estas conclusiones tenemos que ampliar la regla básica del psicoanálisis. En resumen esta regla es: "El paciente dirá todo lo que penetra en su mente, aunque sienta embarazo u otras emociones refractarias y no suprimirá nada en absoluto." Al complementar esta regla tenemos que añadir, en primer lugar, que se espera de él que comunique todo lo que siente en su *cuerpo.* El paciente mencionará espontáneamente todo síntoma físico fuerte, como dolores de cabeza, palpitaciones, etc., pero pasará por alto cuanto es menos importuno, como una ligera picazón, desasosiego, y todas las expresiones más sutiles del lenguaje del cuerpo, cuya importancia ha sido señalada por W. Reich y G. Groddeck. Un método simple para abarcar toda la situación orgánica es pedir al paciente que comunique al analista todo cuanto experimenta mental, emocional y *físicamente.*

El segundo cambio de la regla básica que propongo se refiere a la supresión de la turbación. El paciente ansioso de cumplir las exigencias del analista oscilará hasta el extremo opuesto: en vez de refrenarse, *se obligará* a decir *todo.* Lo logra suprimiendo su turbación. Muy pronto el paciente adquiere una técnica para verbalizar el material turbador de una forma no comprometida, o para endurecerse y amortiguar sus emociones. De esta forma llega a ser desvergonzado, pero no libre de vergüenza; lacapacidad para soportar turbación, el resultado más valioso de una aplicación correcta a la regla básica, sigue sin desarrollar. Trataremos el problema de la turbación en un capítulo posterior referente al desarrollo del ego. De esta forma, debemos realizar un segundo cambio en la formulación de la regla básica: debemos grabar en el paciente que no debe ni suprimir ni forzar nada, y que no debe olvidar exponer al analista cualquier ápice de resistencia consciente tal como turbación, vergüenza, etc.

En forma parecida, el analista no debería presionar al paciente y persuadirlo a hablar, sino prestar atención a sus resistencias y evitaciones. Cuando se quiere sacar agua de una espita, no se debería pensar en exprimir el agua de la espita; simplemente se aflojaría la resistencia, la espita que detiene el agua. Cuando Ferenczi sostiene que cerrar el músculo del ano es el manómetro de la resistencia y Reich extiende esta observación a toda posible contracción, los dos tienen razón; pero no debemos olvidar en ningún momento que estas confracciones musculares son tan sólo "medios con los que" —que son funciones al servicio de emociones, que son puestos en juego para evitar los sentimientos de disgusto, turbación, miedo, vergüenza y culpa.

Además de la resistencia anal hay muchas otras resistencias, en especial la resistencia a la ingestión, la resistencia oral. Se encuentra resistencia muscular en la ansiedad.

No puedo encontrar un ejemplo mejor que el fenómeno de la ansiedad para demostrar la superioridad de la concepción orgánica sobre un enfoque puramente psicológico o físico. El médico general, con una visión fisiológica tradicional, al encontrarse con ataques de ansiedad vinculados con alguna enfermedad del corazón, ve en ellos el efecto del funcionamiento defectuoso del sistema cardiaco. No obstante, si estos ataques fuesen una parte integrante de la enfermedad, serían permanentes, cosa que naturalmente no son. Por otro lado, en la mayor parte de los casos, se da cuenta de que un factor adicional, la excitación, está implicado e impone un peso adicional al corazón, y avisa a su paciente de este peligro. Estos ataques de ansiedad tienen lugar por la coincidencia de la enfermedad del corazón y la excitación.

Al referirme al enfoque psicológico del problema de la ansiedad, me limitaré a un resumen de las teorías psicoanalíticas. Freud definió la neurosis de ansiedad como una enfermedad distinta de las demás neurosis; como podría esperarse del creador de la teoría de la libido, la atribuyó a impulsos sexuales reprimidos. Pero

no pudo revelar *cómo* estos impulsos sexuales se convierten en ansiedad. Lo explicó por un lado *ideológicamente,* como Adler (afirmando que la ansiedad mira hacia el futuro —que es una señal de peligro o un signo de aviso producido por el Inconsciente-), pero por el otro, históricamente, tomando de Rank la idea del trauma del nacimiento como el originador de la ansiedad. Cada vez que nos introducimos en una situación peligrosa, sostiene, nuestra mente inconsciente, para avisarnos, evoca rápidamente la experiencia de nuestro nacimiento.

Otros psicoanalistas proponen teorías diferentes acerca de la ansiedad. Harnick sostiene que un niño de pecho, al bloquearse su nariz con el pecho de la madre, experimenta ansiedad, y los ataques de ansiedad posteriores son repeticiones de estos incidentes. Adler, Reich y Horney consideran a la agresión reprimida responsable del desarrollo de la ansiedad, mientras que Benedikt —siguiendo una teoría posterior de Freud- considera que la ansiedad es el resultado del instinto de "muerte" reprimido.

Como estas teorías han sido propuestas por científicos prominentes tenemos que aceptar que sus observaciones son correctas, aunque sean válidas sólo para las situaciones en que fueron hechas. Pero debemos desconfiar de todo tipo de especulación que, en la ciencia o en otra parte, conduce a generalizaciones prematuras. O "ansiedad" es una palabra pantalla y las diversas explicaciones se refieren a fenómenos diferentes, o la palabra "ansiedad" se refiere a un fenómeno específico y las diversas teorías son explicaciones incompletas, carentes con toda probabilidad de un factor común a todas ellas -el factor específico de la ansiedad. La observación parece señalar que lo último es la verdad y que debemos buscar el factor común de las hipótesis propuestas.

Tenemos tres grupos de teorías psicoanalíticas: una, que la ansiedad tiene su origen en el nacimiento y en el trauma del pecho; la otra, que la ansiedad se debe a instintos reprimidos. Luego encontramos la teoría del peligro, que podemos omitir por no ser específica de la ansiedad. La ansiedad es una respuesta frecuente del organismo a un peligro real o a un seudopeligro, pero también son posibles otras reacciones (presencia de ánimo, sospecha, miedo, pánico, etc.).

El primer grupo se refiere al abastecimiento de oxígeno, a la respiración del individuo. El cambio de ser abastecido por la placenta de la madre a la respiración pulmonar activa puede realmente privar al niño recién nacido del alimento de oxí-

geno tan necesitado y esto creará una grave carencia de oxígeno y una correspondientemente intensa *hambre de oxígeno.* Lo mismo puede decirse de la teoría de Harnick según la cual el pecho de la madre puede obstaculizar la respiración del niño y de esta forma crear una carencia sirnilar de oxígeno.

Al fijarnos en el segundo grupo, descubrimos una clave para solucionar nuestro problema en la prevención del médico general a los casos cardíacos contra la *excitación,* lo mismo que contra el ejercicio físico. En la expresión concentrada de instintos se descubren los mismos signos que en el síndrome de esfuerzo (una acrecentada actividad cardíaca y respiratoria ya ocurre durante un ejercicio suave). Tanto el orgasmo sexual como las explosiones de ira son climax de excitación.

Al eliminar todos los factores incidentales nos damos cuenta de que la exci^ióiuvk falta de oxígeno constituyen los núcleos de las teorías mencib~ñáo'áT;~y~cüándo observamos un ataque de ansiedad, invariablemente descubrimos excitación y dificultad para respirar. Sin embargo, esto no resuelve el problema de la forma en que se produce la ansiedad y de qué relación existe entre excitación y respiración por un lado y ansiedad y dificultad para respirar por el otro.[1]

El cuadro de la excitación, como hemos experimentado todos, es metabolismo acrecentado, acrecentada actividad del corazón, pulso acelerado, respiración acrecentada. Esto es excitación, pero no ansiedad. Sin embargo, cuando el niño, durante el nacimiento o al pecho de su madre, sufre de abastecimiento insuficiente de oxígeno, la situación se convierte en una situa-

[1] En el caso del síndrome de esfuerzo y otras debilidades cardiovasculares, el corazón no compensa en forma adecuada el creciente metabolismo que se da en la excitación y la acrecentada actividad muscular. Esta inadecuación se hace evidente en particular cuando está alterado el equilibrio de la tiroides -como mencioné antes, está entre la excitabilidad de un tireotóxico basedówico y la depresión de un tipo mixedematoso. Cualquier médico confirmará dos hechos: primero, la facilidad con que un basedówico sufre ataques de

ansiedad, y la relativa inmunidad del tipo mixedémico frente a ellos; segundo, que el primero tiene una tasa de metabolismo básico acrecentada y el segundo disminuida.

El metabolismo es un proceso químico que se realiza dentro de nuestro organismo y produce condiciones vitales para nuestra existencia, por ejemplo, calor. A este respecto el organismo se comporta exactamente como una máquina de combustión. Una estufa, para arder y generar calor, requiere ción de ansiedad. Ahora bien, cuando un adulto tiene un acceso de ansiedad, no está naciendo en ese momento ni lo está ahogando un pecho. Si pudiéramos descubrir la misma inadecuación del abastecimiento de oxígeno en las situaciones de excitación lo mismo que en las dos situaciones infantiles mencionadas, podríamos darnos cuenta de *cómo* la excitación se convierte en ansiedad y resolver así un enigma de 1000 años de edad.

El lenguaje nos da una pista, porque la palabra *ansioso* —como la palabra latina *altus*— tiene un sentido ambiguo (estar en alta tensión); no está diferenciada en los sentidos de encontrarse en un estado de ansiedad y encontrarse en un estado de excitación. Se relaciona con la palabra latina *angustus* (estrecho), indicando así un sentimiento de estrechez en el pecho. En un estado de ansiedad "contraemos", "estrechamos" nuestro pecho.

Hay muchas situaciones en las que la gente no se permite *exhibir* la excitación y sus síntomas, especialmente la respiración ruidosa e intensificada. Pongamos el caso del muchacho que se masturba y que tiene miedo de que se oiga su jadeo y lo delate. En el desarrollo del carácter "controlado" (frío, calmado y reservado) con frecuencia se exagera la represión de la excitación. Esta excitación evitada puede provocar un carácter frígido pero no ansiedad; y si, a pesar de todo el entrenamiento, esa persona llega a excitarse, suprime su expresión, por ejemplo, su respiración. Reduce su abstecimiento de

dos tipos de combustible: oxígeno y componentes de carbón. Por lo general pensamos sólo en el segundo (el carbón o la madera) y olvidamos el otro combustible (el aire) del que podemos disponer sin costo. Una estufa no puede arder si no tiene suficiente combustible sólido o si carece de la cantidad necesaria de aire. Las substancias en el cuerpo humano se queman en los tejidos. El combustible-carbón es

nuestro alimento, que ha sido licuado por medio de un complicado proceso de asimilación (lo examinaremos más adelante en detalle). Los corpúsculos rojos de la sangre llevan el oxígeno a los tejidos.

La excitación es idéntica a metabolismo acrecentado, combustión acrecentada, mayor necesidad de combustible líquido y oxígeno. Para satisfacer esta demanda acrecentada, la sangre debe llevar más oxígeno a los tejidos. La bomba —el corazón— debe acelerar y los vasos sanguíneos deben ensancharse para hacer frente a la mayor corriente sanguínea, ya que fisiológicamente resulta imposible a cada uno de los corpúsculos sanguíneos llevar más oxígeno. Los pulmones deben satisfacer la mayor exigencia de oxígeno intensificando la respiración (ya sea respirando más rápidamente o aumentando el volumen de cada respiración o de ambas formas).

oxígeno poniendo rígido su sistema muscular (hasta donde se relaciona con la respiración), comprimiendo su pecho en vez de expandirlo, elevando el diafragma y deteniendo así la expansión de los pulmones. Se pone una armadura, como Reich llama a eso. (Este término no es muy correcto, ya que una "armadura" es algo mecánico.)

En el estado de ansiedad se da un conflicto agudo entre el impulso de respirar (para superar el sentimiento de ahogarse) y el autocontrol que se opone.

Cuando nos damos cuenta de que el abastecimiento restringido de oxígeno provoca la aceleración del bombeo del corazón (en un intento de proporcionar suficiente' oxígeno a los tejidos), comprendemos las palpitaciones del ataque de ansiedad. Pueden darse cierto número de complicaciones, por ejemplo, contracción de los vasos sanguíneos que el médico aliviara con frecuencia por medio de medicinas específicas. Pero en cada caso puede solucionarse nuestro problema con la fórmula: *la ansiedad es igual a la excitación más el abastecimiento inadecuado de oxígeno.*

Debemos encontrar un síntoma más en el ataque de ansiedad, a saber, la inquietud. Esta inquietud suele estar presente en el estado de ansiedad que no encuentra su salida natural. Nuestro organismo produce excitación en situaciones que requieren una cantidad extraordinaria de actividad (en su mayor parte motora). El estado de ira es idéntico al deseo de atacar y a la movilización de todo poder muscular disponible. Se conocen casos en los que, por desesperación o locura, las personas "hacen un esfuerzo supremo" y dan muestras de una fuerza sobrehumana. Cuando se desvía la excitación de su objetivo real, la actividad motora se desintegra y es empleada en parte para poner en juego los músculos contrarios, es decir, aquellos músculos necesarios para restringir la acción motora, para ejercer "autocontrol". Pero queda suficiente excitación para causar todo tipo de movimientos no-coordinados como agitación de los brazos, caminar de un lado a otro, moverse de un lado a otro del lecho. Debido a esta demasía de excitación no puede restablecerse el equilibrio orgánico. Alimpedir la descarga de esta excitación, el sjstema motor del organismo ño descansa, sino que permanece *inquieto.*

Para este estado Freud acuñó el término "ansiedad libre flotante" (ansiedad a la deriva), una concepción típica de la visión aislacionista. Una parte de ansiedad no puede ir flotando independientemente en el organismo.

El estadio prediferente de la ansiedad se evidencia en la fiebre de las candilejas y en la fiebre de examen. La fiebre de las candilejas (excitación antes de una actuación) la experimentan la mayoría de los actores; sin embargo, sus quejas no están justificadas ya que sin esta excitación su actuación sería fría y sin vida. El peligro está en que pueden tratar de suprimir su excitación sin comprender su significado y sin ser capaces de resistir la impaciencia de estar esperando *y* estar excitados. Con frecuencia esta impaciencia, a través del autocontrol, convertirá la excitación en ansiedad, a no ser que elijan la salida de inquietud intensa o explosiones histéricas. No es necesario que entremos en detalles respecto a la fiebre de examen. Cuanto más decisivo considera una persona un examen, más energías movilizará su organismo. Cuanto menos capaz sea de soportar la tensión, más rápidamente su excitación se convertirá en ansiedad.

Aunque seamos capaces de seguir este cambio en la historia de la persona, el ataque real de ansiedad no es una copia mecánica de otro previo, sino que se produce nuevamente en cada momento particular actual. Con frecuencia la ansiedad puede disolverse y volverse a cambiar en excitación sin ahondar necesariamente en el pasado. Puede ser que el pasado no tenga otra significación que iluminar las circunstancias en las cuales se formó el hábito de inhibir la respiración.

Se puede aprender a superar la ansiedad relajando los músculos del pecho *y* proporcionando desahogo a la excitación. Con frecuencia no se requiere un profundo análisis, pero cuando los espasmos inconscientes del pecho y de los músculos del diafragma han llegado a convertuse en hábitos fijos, podría aconsejarse una terapia de concentración.

Para no hacer confuso el cuadro de la ansiedad, he prescindido de tratar algunas complicaciones, por ejemplo, el hecho de que el contenido de bióxido de carbono de la sangre se perturbará y que una hiperventilación forzada no puede curar la ansiedad. El organismo no funcionará normalmente antes de que se disipen los espasmos musculares o mientras el paciente recalque la inhalación en su técnica respiratoria. En la última parte del libro se proporcionarán los detalles de la cura y la respiración correcta.

Las siguientes afirmaciones de un paciente evidencian definitivamente el intercambio entre ansiedad y excitación.

"Mi primer recuerdo de mi supresión de la emoción de excitación o de anticipación es de hace unos 17 años, precisamente antes de hacer mi examen de matrícula. Sentí la excitación en mi pecho, pero al mismo tiempo sentí que estaba embotellando este sentimiento y no permití ninguna expresión hasta hace unos 9 años, cuando reapareció durante algunos juegos de tenis. Descubrí, simplemente mientras los veía, que la excitación o anticipación (llámese como se llame) era tan grande que llegaba a convertirse en ansiedad, y entonces se hacía absolutamente insoportable. Suprimí la emoción y no le permití ninguna expresión. Siempre que el partido dependía de un juego, encontraba que la excitación era insoportable y me ponía a caminar como un león enjaulado, incapaz de sentarme o de estar quieto. Con frecuencia salía de los campos de tenis y volvía cuando pensaba que el partido había terminado y los resultados estaban decididos. Estaba muy tenso y contraía cada músculo posible (muy especialmente los del pecho) con el resultado de que estaba corto de aliento, aún antes de que sé jugaran 5 o 6 puntos. Con el tiempo este sentimiento llegó a ser tan agudo, debido a la supresión continua, que hice todo lo que pude para obligar a mi pequeño club de tenis a que desistiera de jugar en estos partidos, y hasta recurrí a todo tipo de subterfugios para alcanzar ese objetivo. Por desgracia este rasgo sigue en mí ahora en el campo de golf y no puedo, naturalmente, obtener alivio alguno caminando, con el resultado de que contraigo los músculos del pecho con tanta energía que a veces me resulta difícil golpear la pelota correctamente. En algunas ocasiones contraje el pecho tanto que el pulso comenzó a golpear en mi garganta y creció a tal grado que casi me ahogó. En una ocasión tuve que pasar un pequeño examen consistente en un trabajo escrito en la mañana y oral por la tarde. El día antes del examen experimenté el ordinario sentimiento de hundimiento en la boca de mi estómago acompañado por un sentimiento de excitación, pero tratar de describir la forma en que me sentí entre la mañana y la tarde es casi imposible. Sentí tan oprimido mi pecho que apenas podía respirar, no podía estar de pie o sentado y caminaba por el edificio como un lunático y cuando por fin me llamó el examinador prácticamente había perdido la palabra y temblaba como una hoja. Experimenté las mismas emociones y sensaciones en una carrera de caballos: al haber ganado en el primer caballo de una boleta doble descubrí que no podía soportar ver al segundo caballo del doble y me marché para volver después de la carrera. Podría relatar muchas experiencias más de una naturaleza parecida; siempre que tengo un sentimiento de anticipación, excitación o ansiedad siento esa horrible presión en mi pecho, no puedo expresar la emoción y con el tiempo me he deprimido, y descubro que he perdido todo valor para enfrentarme a cualquier situación en la que esté presente una de estas tres emociones."

Acerca del fenómeno de ansiedad, pretendo demostrar los grandes cambios en la teoría y la práctica que fueron la consecuencia de alteraciones, en

apariencia pequeñas, de la regla básica de la teoría de Freud. Pero implican también un cambio de la técnica de las "asociaciones libres" a una "terapia de concentración", que ha sido iniciada por W. Reich y que yo trato de desarrollar sistemáticamente. El fin último de esta nueva técnica es rebajar el tiempo del tratamiento de la neurosis y construir una base para abordar ciertas psicosis.

X. EL PSICOANÁLISIS CLÁSICO

NUESTRA actitud hacia las cosas buenas y malas de la vida va de la mano -como hemos visto- con las reacciones según opuestos. Hablando en forma estricta, estas reacciones no son reacciones sino concurrencias, en las que lo "bueno" corresponde al amor, al agrado, al orgullo y al placer, y lo "malo" al odio, al disgusto, a la vergüenza y al dolor; hay variaciones respectivamente del ff y del t, y desempeñan su papel en la realización o frustración de cada deseo, de cada .instinto.

No cabe duda que las expresiones del instinto sexual son muy poderosas, y que ***% y*** en un menor grado í, participan en su función. Pero el amor, el agrado, el orgullo y el placer, ¿son todos ellos expresiones del instinto sexual, como sostiene la teoría de la libido de Freud?

A lo largo de mis observaciones he descubierto que el instinto del hambre y las funciones del ego juegan en casi todo psicoanálisis un papel mucho mayor de lo que estaba inclinado a esperar. Cada vez que intentaba aprender algo acerca del instinto de hambre en la literatura psicoanalítica descubría que el análisis del hambre siempre se mezclaba con uno u otro aspecto libidinal. Se habían realizado intentos serios para abordar el problema de las funciones del ego, pero Freud había asignado al ego el papel de segundo violín, poniendo en primer lugar al Inconsciente. No podía evitar la impresión de que en el psicoanálisis el ego era un inconveniente, y por desgracia, uno que persiste en hacerse sentir, científica y prácticamente, en cada existencia.[1]

Finalmente llegué a un punto en que la teoría de la libido -a pesar de ser una valiosa ayuda para llegar a conocer caracteres patológicos de tipo oral, anal,

narcisista y melancólico-se convertía más en un obstáculo que en una ayuda. Decidí entonces considerar al organismo sin las gafas libidinales y ex-

[1] Hace unos días, un analista eminente comparó al Inconsciente con un elefante y al ego con un niño pequeño que trata de conducir al elefante. ¡Qué concepción más aislacionista! ¡Qué desilusión para el que ambiciona ser omnipotente! ¡Qué escisión de la personalidad!

perimenté uno de los periodos más estimulantes de mi vida, recibiendo, por así decir, un shock y una sorpresa. La nueva manera de ver superó todas mis expectativas. Descubrí que había superado un estancamiento mental y había logrado un nuevo discernimiento. Comencé a ver, en la visión de Freud, contradicciones y limitaciones que habían estado ocultas para mí durante 20 años debido a la magnificencia y atrevimiento de sus conceptos.

Entonces me sentí confiado. Había estudiado con cierto número de psicoanalistas durante muchos años. Con una excepción —K. Landauer— todos aquellos de los que había sacado algún provecho se habían apartado de la ortodoxia. Durante las pocas décadas en que ha existido el psicoanálisis se ha desarrollado un gran número de escuelas. Esto prueba, por una parte, la gigantesca estimulación que emanó de Freud pero, por otra, probó lo incompleto o lo insuficiente de su sistema. En otras ramas nuevas de la ciencia, como por ejemplo bacteriología y citología, el desarrollo de escuelas diferentes no merecía tenerse en cuenta o brotaba la reconciliación en una línea unificada de investigación.

Mientras viví por completo en la atmósfera psicoanalítica no pude percibir que la gran oposición a las teorías de Freud podría tener alguna justificación. Estábamos acostumbrados a desalojar_toda duda como "resistencia". Pero en sus últimos años el mismo Freud llegó a ser escéptico respecto a si podría concluirse alguna vez un psicoanálisis. Esta confesión me chocó como una contradicción obvia a la teoría de la represión. Si el conflicto neurótico era una lucha entre el censor

represor y los instintos sexuales reprimidos, entonces o la liberación adecuada del instinto sexual proporcionaría curación, o sería suficiente silenciar al censor. Si el censor simplemente se tomaba del medio ambiente (era introyectado), no podría ser difícil mitigar sus exigencias y liberar los instintos reprimidos. En la práctica, muy raramente se encuentra una neurosis que corresponda por completo a esta teoría. De ordinario, ni el análisis del censor (conciencia) ni de la transferencia, ni del instinto sexual abarca el campo neurótico. Mis experiencias como psiquiatra en el ejército sudafricano revelan que solamente un 15% de las neurosis manifiestan perturbaciones de satisfacción

sexual, mientras que sólo en el 2 a 3% podían seguirse síntomas de histeria hasta la frustración sexual real.

De aquí surge otro problema. ¿Qué sucede cuando no hay represión sexual? ¿Contribuye la concentración en el instinto sexual en cada caso al ajuste y a la estabilización? Ciertamente éste no era mi caso personal. Por lo contrario, sólo después de haber abandonado la teoría de la libido y la importancia sobrevalorada del sexo pude descubrir un fundamento sano —una armonía entre mí mismo, mi trabajo y mi medio ambiente. En los últimos años he llegado a las siguientes conclusiones :

El enfoque principal de Freud en el caso d? enfermedades psicogénicas es correcto. Una neurosis tiene sentido; es una perturbación del desarrollo y el ajuste; los instintos y el Inconsciente juegan en el hombre un papel mucho más inconmensurable de lo que se había soñado. Las neurosis son el resultado de un conflicto entre el organismo y el medio ambiente. Nuestra mentalidad está más determinada por los instintos y por las emociones que por la razón.

Por otro lado, descubrimos que Freud sobreestimó la causalidad, el pasado y los instintos sexuales y pasó por alto la importancia de la intencionalidad, el presente y el instinto de hambre. Además, su técnica tendía originalmente a concentrarse en el síntoma patológico. Al descender a los detalles del síntoma (las llamadas asociaciones) subía a la superficie el material que el paciente tenía dificultad en revelar. Esta concentración en la esfera patológica se distorsionó en pensar en asociaciones "libres", dando como resultado una competencia entre los ingenios del analista y del paciente. Así, la técnica psi-coanalítica llegó a convertirse, de la concentración original en el síntoma, en una des-centración dejando al azar y a la presión del Inconsciente lo que de él subiría a la superficie y sería tratado.

Paralelo a este evitar enfrentarse al síntoma va el evitar enfrentarse al analista: el paciente debe yacer en una posición en que no puede verse al analista. La entrevista psicoanalítica ha cambiado de una consulta a un ritual (casi obsesivo) en que deben observarse cierto número de condiciones innaturales —casi religiosas.

Aunque el servicio que Freud ha prestado a la humanidad al desencadenar el instinto sexual es grande, ya es tiempo —citando a Bertrand Russell— "de analizar otros instintos, y ante todo, el instinto de hambre". Pero esto tan sólo será posible si se confina al instinto sexual a su propia esfera, en concreto, al sexo y nada más que al sexo.

El aspecto físico de este instinto se basa en la función de las glándulas procreadoras. Para que el pensamiento orgánico tenga algún sentido debemos restringir el término libido al aspecto psicoquímico del instinto sexual, y deberíamos concluir que los animales castrados (bueyes, etc.) o los seres humanos castrados (eunucos, etc.) no serían capaces de experimentar amor, agrado o cualquier otra forma de libido "sublimada".

Comparemos dos situaciones. Un joven, muy alterado por su tensión sexual, siente el impulso urgente de tener relación sexual y visita a una prostituta. Después de haber logrado una satisfacción experimenta alivio, y tal vez también cierta gratitud por ello, pero con frecuencia se siente disgustado y experimenta un fuerte deseo de alejar a la muchacha —de liberarse de ella lo más pronto posible. La situación es distinta cuando un hombre tiene relación sexual con la joven que ama. No siente disgusto sino felicidad al permanecer con ella.

¿Cuál es la diferencia decisiva? En el primer caso el hombre no gusta o acepta la "personalidad" de la prostituta. Si excluimos el impulso sexual, nada queda que le haga buscar su presencia. Pero la amada es aceptada en situaciones libres de urgencia sexual, por ser su presencia *en* sí *misma* satis-factora.

En el primer caso no se reprime el disgusto. Tan sólo se ha convertido en un "fondo" frente a la "figura" dominante del deseo sexual. Cuando el disgusto no permanece en el fondo, se entremezcla con el impulso sexual, altera la actividad sexual y hasta puede llegar a convertirse en una figura de primer plano, haciendo al hombre sexualmente impotente o tan confundido por el "doble condicionamiento" que puede llegar a abandonar definitivamente su objeto.

Freud dice que en nuestra sociedad muchos jóvenes no pueden desear donde aman y no pueden amar donde desean. Esto parece una división de la libido entre amor animal y espiritual. Si el amor fuera el resultado de la inundación de nuestro organismo por hormonas sexuales, este amor espiritual sublimado desaparecería al desvanecerse el impulso físico. Sin embargo no sucede así. El afecto permanece o aún se acrecienta, en particular después de un orgasmo perfecto.

La proximidad de la emoción llamada amor al instinto sexual hizo que Freud cometiera su error fundamental. El niño que ama a su madre por toda la satisfacción que de ella consigue, se volverá hacia ella —a la que proporciona alimento, cobijo y calor—, para gratificar sus primeros deseos sexuales conscientes (de ordinario entre el cuarto y sexto año).

Vemos ahora cuan importante es tomar el término "instinto sexual" como una simple abstracción. Si un instinto no es una realidad definida, Freud estaba en libertad para incluir en su concepto del instinto sexual tantas funciones orgánicas como requería para su teoría. Debemos examinar cuántas de estas funciones orgánicas (llamadas instintos parciales) deben incluirse en el haz de "instintos sexuales" y cuántos deben ponerse en un capítulo diferente. Freud interpreta erróneamente que el amor durante el periodo que precede a este desarrollo sexual (el llamado estadio pre-Edípico) tiene también naturaleza sexual. Encuentra una

forma para evitar las complicaciones subsiguientes llamando *pre-genital* al amor *pre-sexual y* sosteniendo que las aberturas del cuerpo, las zonas orales y anales, albergan los pre-estadios de energía genital.

Estas aberturas, las zonas orales y anales, tienen ciertamente gran importancia, no en el desarrollo de la energía sexual, sino en el desarrollo del ego. Se prestan fácilmente a la sexualiza-ción, aunque *originalmente* no tienen "catexis libidinai".

En sus observaciones de un caso de histeria, Freud se dio cuenta de que existía una relación entre esta enfermedad y una inanición sexual, y sobre la base de este caso desarrollo su método para el tratamiento de la histeria y, más tarde, de otras neurosis. Todo analista sabe que en estos casos los resultados con frecuencia son excelentes y duraderos, *si* el paciente comienza una vida sexual sana.

La opinión general entre los analistas es que la histeria ha desaparecido en gran parte de su clientela, porque el Inconsciente ha sido advertido y ha regresado a una neurosis más complicada. Como regla, no es este el caso. Más bien hemos de buscar una explicación en el desarrollo social: los tabús sexuales en nuestra época se han debilitado y las mujeres han logrado una mayor libertad económica y a través de ella, sexual. Se ha propagado el conocimiento de los descubrimientos de Freud y los médicos aconsejan con más facilidad el "matrimonio" en casos obvios de inanición sexual. Por otro lado, he tenido la experiencia, y también otros psicoterapeutas, de casos de histeria muy refractarios. Estos casos, en particular de jóvenes con la llamada "demencia moral", manifiestan, a pesar de un buen desarrollo sexual y de potencia orgásmica, alteraciones definidas de su desarrollo del ego.

Cuatro factores determinaron la ulterior investigación de Freud: el papel de la libido en la histeria; la existencia de partes de nuestra personalidad reprimidas, inconscientes; el hecho de que todos los procesos

mentales tienen sentido y están determinados, y el conocimiento de que los seres orgánicos se desarrollan de niveles inferiores a superiores. Se enfrentó a la pregunta: ¿de dónde procede la libido? En su opinión no podía surgir de repente a la existencia, ya que sus observaciones demostraban claramente que los niños manifiestan curiosidad e impulsos sexuales mucho antes de la época de la pubertad.

Anteriormente se consideraba la pubertad, en los ritos de todos los pueblos (con su desarrollo de la función procreadora y las violentas alteraciones en el desarrollo de la personalidad), como el comienzo de la vida sexual y era celebrada de acuerdo con ello. Sin embargo, puede observarse aún en los bebés cierta excitabilidad de los genitales. En Cuba las nodrizas calman al bebé jugando con sus genitales del mismo modo que nosotros le damos un muñeco.

Del "*Wonneludeln*" (lascivo chupeteo del pulgar) del niño, Freud concluyó la existencia de un punto cero que se diferencia en el instinto de hambre como *una* rama y la libido como *otra.*

A esta teoría se oponen ciertas objeciones:

J) La diferenciación comienza ya en el feto con el desarrollo respectivamente del sistema de alimentación y uro-genital.

2) El psicoanálisis difícilmente toma en consideración el análisis del instinto de hambre aislado de toda catexis libidi-

nal. Todas las concepciones vinculadas a las funciones del canal de alimentación como introyección, canibalismo y defecación están siempre teñidas de un regusto sexual.

3) *Se descuida la asimilación normal y* se llama normales a concepciones pervertidas, como el placer de la retención, o la inhibición del desarrollo oral (por ejemplo, canibalismo). En realidad, la retención es dolorosa y el alivio agradable. La retención puede proporcionar un placer de naturaleza secundaria, como una prueba del propio poder de voluntad u obstinación.

4) La teoría de la libido es una concepción biológica, pero se mezclan con ella ciertos aspectos sociales. La zona anal definitivamente ha recibido su importancia neurótica como resultado de la civilización.

5) Freud hincha el término "libido" hasta tal punto, que a veces equivale en cierta forma al *élan vital* de Bergson o al exponente psicológico del impulso sexual — su uso en este libro se restringe a esta connotación. A veces significa gratificación o placer y también puede lanzarse sobre el objeto de amor (catexis), pero sin las hormonas correspondientes.

Mientras más pretende uno llegar al fondo del significado de la "libido" se ve más confundido. A veces la libido es un primer motor, un poder creador, y otras es una substancia a la que se mueve. ¿Por qué medio? Me parece que la concepción de la 'libido" de Freud bato de abarcar la función universal discutida más arriba y la función sexual orgánica, y que tan sólo empleando la palabra "libido" sin un referente definido pudo construir su teoría de la libido.

6) En la lengua alemana "lujuria" denota un impulso instintivo, lo mismo que placer (cf. los derivados *luestern* "lujurioso" y *lustig* "alegre"). Del mismo modo, el término "libido", entre otros significados, indica energía sexual y también gratificación. Sin embargo, la satisfacción del hambre y la defecación son en sí proporcionadoras de placer, como cualquiera otra restauración del equilibrio orgánico, y no hay necesidad de investirlas de una energía sexual adicional. La complicación de hechos biológicos simples conduce a explicaciones innecesariamente complicadas.

Para demostrar que no exagero cito a una psicoanalista prominente, Marie Bonaparte: "La indicación de la satisfacción de la necesidad de alimento es el placer, a cuyo servicio está la libido oral, que provoca que los seres vivos encuentren placer en la ingestión oral. También el proceso de secreción puede producir placer intenso, y la libido anal y uretral expresa, a su modo, la satisfacción del organismo cuyas funciones digestivas están en orden."

Este es un ejemplo instructivo que demuestra cómo el concepto de la libido llevará necesariamente a confusiones:

1) La libido causa placer.
2) La libido expresa satisfacción.

Remplazar esto con otras dos palabras:

1) Yo causo dolor,
2) Yo expreso dolor,

revela que *1) y 2)* son dos experiencias completamente diferentes. Al atribuir placer a la gratificación de cada mstinto, podemos anular las complicaciones innecesarias que surgen del monopolio de la libido.

K. Abraham, que aportó contribuciones muy valiosas para nuestro conocimiento de la formación del carácter,

se enfrenta a dificultades similares cuando intenta encajar sus observaciones en las hipótesis de Freud. Ofrecemos un ejemplo muy simple para demostrar qué saltos mortales de la mente se realizan para dar apoyo a la teoría de la libido:

"El destete es la castración originaL"

1) La castración es un fenómeno patológico, el destete un fenómeno biológico.

2) La castración significa quitar los genitales o parte de ellos.

3) El destete significa privar al niño del pecho de la madre. Llamar a esta privación una castración es como llamar a todos los perros fox terriers.

4) El nacimiento —y no el destete— es la separación original que el niño tiene que sufrir.

A pesar de todas estas complicaciones y contradicciones teóricas, la teoría de la libido y la técnica psicoanalítica de Freud tuvieron un valor enorme. Él fue el Livingstone del Inconsciente y creó la base para su exploración. El resultado de su teoría fue una reorientación en el enfoque de la neurosis y la psicosis. La investigación redituó algunas de las más valiosas observaciones y hechos. Se creó no sólo una nueva ciencia, sino una nueva visión de la vida.

Freud desvió la orientación de nuestra existencia personal de la periferia de la consciencia al Inconsciente, lo mismo que Galileo destronó a la Tierra del centro del Universo. Y del mismo modo que la astronomía —al tener que reconocer aún más "puntos fijos" y sistemas como en realidad relativamente "absolutos"— se había declarado antes a favor de la concepción del éter, así Freud creó su teoría de la libido. Pero itá^a ***peí-,*** toda nueva teoría es remplazada por otra aún más nueva, y bajo el efecto de nuevos hechos científicos se deben evacuar las trincheras de la teoría del éter y de la concepción de la libido.

Una observación de Leverrier ofreció a Einstein la base para hacer estallar la fantasía del éter. Dar cuenta de la teoría de la libido es mucho más simple. Restringiéndonos a una de las muchas contradicciones, a la ecuación: libido = gratificación = energía sexual, descubrimos que la libido es considerada, por un lado, como una experiencia general orgánica y, por el otro, como una energía. Freud aplica esta energía en el sen-tido del *élan vital* de Bergson. Se suele admitir que la fun-damentación original de la concepción de la libido de Freud es orgánica, pero el empleo de este término se ha convertido cada vez más en el de una energía mística, aislada de su base material.

En última instancia, la libido recibe un significado que se acerca al de fí. Mientras que la libido es el representante de un instinto, fl es una función cósmica universal que pertenece también al mundo inorgánico. Lo opuesto de es t, para el cual Freud ofrece correctamente el nombre de destrucción, pero la destrucción es también un instinto para él.

Para demostrar la diferencia entre la concepción de Freud y la mía, cito lo que Freud escribió en la *Enciclopedia Británica* sobre este tema:

"Un análisis empírico lleva a la formación de dos grupos de instintos: los llamados 'instintos del ego', que se dirigen hacia la autoconservación, y los 'instintos de objetos', que se refieren a las relaciones con un objeto externo. No se considera a los instintos sociales elementales o irreductibles. La especulación teórica induce a sospechar que hay dos instintos fundamentales que yacen escondidos tras los instintos del Ego y los ins-tintos de objetos manifiestos: en concreto *a)* Eros, el instinto que tiende a una unión cada vez más íntima y *b)* el instinto de destrucción que lleva a la disolución de lo viviente, En el psicoanálisis a la manifestación de la fuerza del Eros se le da el nombre de '*libido*'" *. . .*

Intentemos ver algunas de las contradicciones implicadas en esta teoría y en otros aspectos del psicoanálisis.

1) Según Freud el Ego es la parte más superficial del "Id",

pero los *instintos* pertenecen a los niveles más profundos del organismo.

¿Cómo puede, en ese caso, tener instintos el Ego?

2) ^"Instintos del Ego que se dirigen hacia la autoconservación." El instinto de hambre y la defensa permiten la autoconservación. En ambos ítems la destrucción desempeña un gran papel, pero no como un instinto —solamente al servicio del hambre y de la defensa. En la teoría de Freud la destrucción se opone a los instintos de objetos, pero la destrucción no puede existir sin "un objeto que destruir".

3) El orden de la cita anterior señala que los instintos del Ego corresponden al Eros y los instintos de objetos a la destrucción. Probablemente Freud quería decir lo contrario.

4) ⋃ y í son, como se mencionó antes, ocurrencias universales. En la terminología de Freud se aplica el Eros como término general, pero intencionalmente se restringe el instinto de destrucción a los seres vivos. En otras partes se llama a éste instinto de muerte. (En otra parte de este libro se encontrará una refutación a esta teoría de *Thanatos.)*

5) Debo recalcar una vez más que ni siquiera se menciona el importante instinto de hambre. Sin tomar en cuenta el instinto de hambre no se podrá solucionar ni la cuestión de la destrucción y la agresión, ni nuestros problemas sociales y económicos.

6) Confieso que soy tan anticuado como para ver los problemas de los instintos desde el punto de vista de supervivencia. Para mí el instinto sexual es el representante de la conservación de la especie, mientras que el instinto de hambre y el instinto de defensa sirven para la autoconservación.

El Ego y el Ser no son idénticos en absoluto. Las funciones del Ego y los instintos de hambre se dan en los dos sexos. Rara vez existen deseos conscientes de la conservación del ser o de la raza; sólo tenemos consciencia de deseos y necesidades que quieren ser satisfechos.

¿Cómo es posible que las debilidades arriba mencionadas del sistema de Freud no hayan sido establecidas claramente? Mi opinión es que la mayoría de la gente que entró en contacto con el psicoanálisis quedó tan fascinada por el nuevo enfoque que estaba tan por encima de la prescripción de bromuros, de la hipnosis y de la terapia de persuasión, que llegó a convertirse para ellos en una religión. La mayoría se bagó el anzuelo de las teorías de Freud, el hilo y el flotador, sin darse cuenta de que esta aceptación ciega constituía la raíz de una mentalidad estrecha que paralizaba muchas de las posibilidades de sus ingeniosos descubrimientos. Resultó de allí un sectarismo caracterizado por una credulidad casi religiosa, por una búsqueda apasionada de pruebas ulteriores y por un rechazo desdeñoso de cualquier hecho capaz de perturbar esta forma sacrosanta de pensar. Teorías adicionales complicaron el sistema original y, como siempre sucede con las sectas, cada una llegó a ser intolerante con cualquier otra que se desviase de los principios aceptados. Cuando alguno no creía en la "verdad absoluta", se tenía a la mano una teoría que colocaba la responsabilidad en los complejos y resistencias del escéptico.

Hay otro punto en el psicoanálisis clásico que no puede resistir el escrutinio del pensamiento dialéctico —el complejo "arqueológico" de Freud, su interés unilateral por el pasado. No es posible ni objetividad ni comprensión real de la actuación de la dinámica de la vida sin tomar en cuenta el polo opuesto, esto es, el futuro y, sobre todo, el presente como punto cero de pasado y futuro. Encontramos la condensación de la manera de ver histórica de Freud en el concepto de transferencia.[2]

[2] Según Freud, una neurosis se apoya en tres pilares: instinto sexual, represión y transferencia.

El otro día, mientras esperaba un tranvía, reflexioné sobre la palabra transferencia, y me di cuenta de que no habría habido tranvía si no hubiera sido transferido de la fábrica u otras líneas de tranvía a los rieles que estaban frente a mí. Pero esta transferencia sola no explica el movimiento de una línea de tranvía. Es una coincidencia de varios factores, por ejemplo, el funcionamiento de la corriente eléctrica y la presencia de una varilla de contacto. Sin embargo, estos factores son tan sólo "medios con los que", mientras que el factor decisivo es la necesidad de transporte. Sin las exigencias de los pasajeros el servicio de los tranvías habría sido muy pronto abolido. Ni siquiera habría sido creado.

Es lamentable que se deban mencionar tales trivialidades para demostrar cómo la transferencia representa un papel escogido y comparativamente sin importancia en todo el complejo. Y sin embargo, todo lo que sucede en el psicoanálisis no se interpreta como una reacción espontánea del paciente en respuesta a la situación analítica, sino que se supone dictado por el pasado reprimido. Freud llega hasta sostener que se cura una neurosis en cuanto se destruye la amnesia de la infancia, en cuanto el paciente ha logrado un conocimiento continuo de su pasado. Cuando un joven, que nunca encontró a alguien que comprendiera sus dificultades, desarrolla un sentimiento de gratitud hacia el analista, dudo que exista en su pasado una persona de la que transfiera su agradecimiento al analista.

Por otra parte, se reconoce tácitamente que el pensamiento futurista y teleológico tienen su papel en el psicoanálisis. Analizamos a un paciente *con el fin* de curarlo. El paciente dice muchas cosas *con el propósito* de ocultar cosas esenciales. El analista *se propone* estimular y completar desarrollos que se han detenido.

Además de la transferencia, las reacciones espontáneas y el pensamiento futurista, hay proyecciones que desempeñan un gran papel en la situación analítica. El paciente visualiza partes desagradables de su propia personalidad inconsciente en el analista, que con frecuencia puede buscar hasta el agotamiento el original del cual el paciente ha transferido su imagen.

Un error similar a la sobrestimación de causas y transferencia se da en el concepto de "regresión". La regresión en el sentido psicoanalítico es una regresión histórica, un retroceso a la infancia. ¿No hay posibilidad de interpretarlo de forma diferente? La regresión podría no significar más que volver a caer en el verdadero Ser, una ruptura de fingimientos y de todos aquellos rasgos de carácter que no han llegado a ser parte de la personalidad y que no han sido asimilados en el "todo" del neurótico.

Para entender la diferencia decisiva entre regresión *actual* e *histórica y* análisis *actual* e *históiico* debemos dirigir nuestra atención ante todo al factor tiempo.

XI. EL TIEMPO

Todas las cosas tienen extensión y duración. Medimos la extensión según lo alto, lo largo y lo ancho; la duración según el tiempo. Todas estas cuatro dimensiones son medidas aplicadas por el hombre. Esta silla frente a mí no es de un metro de altura, pero *yo* la puedo medir así y, si arrojo al suelo la silla, su altura será tan sólo de 50 centímetros convirtiendo su altura anterior en su anchura. Se mide el tiempo según una dimensión: la longitud. Decimos hace largo y corto tiempo, pero nunca hablamos de tiempo ancho o estrecho. La expresión "ya es tiempo" (en inglés *it is high time,* literalmente: "es tiempo alto") probablemente tiene su origen en la marea alta o en el reloj de agua. Mientras que para una medida objetiva tomamos puntos fijos (a.c. y d.c, a.m. y p.m.), el punto cero psicológico es el siempre presente, que se alarga, según nuestra organización, hacia adelante y hacia atrás como el gusanillo que se abre camino comiendo el queso y dejando rastros de su existencia tras de sí.

Omitir las dimensiones del tiempo conduce a falacias lógicas, a engaños en.los argumentos: la lógica sostiene que a *ss* a, que, por ejemplo, puede ponerse en otro contexto una manzana. Esto es correcto mientras sólo se considere la extensión de la fruta, como casi siempre se hace. Pero es incorrecto en cuanto se toma en cuenta su duración. La manzana verde, el fruto sabroso y el podrido son tres fenómenos diferentes del acontecimiento espacio-temporal "manzana". Pero por ser utilitaristas, naturalmente tomamos la fruta comestible como referente cuando empleamos la palabra "manzana".

En cuanto olvidamos que somos eventos espacio-temporales, chocan las ideas y la realidad. Las demandas de emociones perdurables (amor eterno, lealtad) podrían llevar a la desilusión, la belleza efímera a la depresión. Las personas que han perdido el ritmo del tiempo pronto serán anticuadas.

¿Y qué es este ritmo del tiempo?

En apariencia nuestra organización posee un óptimo en la experiencia del sentido del tiempo —de la duración. Se expre-

sa esto en el lenguaje como paso-pasar-el pasado (en francés, le *pas-passer-passé;* en alemán, *ver-gehen-Vergangenheit).* Así pues, para nosotros, el punto cero es la velocidad que pasa. El tiempo avanza. El tiempo que vuela, o se arrastra o hasta se detiene, todavía denota la desviación de más y menos. Un juicio así contiene su opuesto psicológico; nos gustaría que el tiempo que vuela redujera su marcha y que se apresurase cuando se arrastra.

La concentración[1] en las cosas como eventos espacio-temporales se experimenta como paciencia; la tensión entre un deseo y su realización como impaciencia. Evidentemente, en este caso, existe la imagen tan sólo en extensión, al desunirse el componente tiempo como impaciencia. De esta forma entra en la vida y psicología humanas la consciencia del tiempo o el sentido del tiempo.

Einstein opina que el sentido del tiempo es cuestión de experiencia. El niño pequeño aún no lo ha desarrollado. El niño de pecho despierta cuando la tensión del hambre ha llegado a ser tan elevada que interrumpe el sueño. Esto no se debe a sentido alguno del tiempo: por el contrario, el hambre ayuda a crear ese sentido. Aunque no conocemos ningún equivalente orgánico del sentido del tiempo, debe suponerse su existencia, aunque sólo sea por la exactitud con que algunas personas pueden dar la hora correcta.

Cuanto mayor es el retardo de la satisfacción del deseo, más grande es la impaciencia, en caso de que la concentración siga sobre el objeto de gratificación. La persona impaciente quiere la conjunción inmediata, *sin tiempo,* de su visión con la realidad. Cuando se espera el tranvía, la idea "tranvía" puede deslizarse hacia el fondo y uno podría entretenerse pensando, observando, leyendo o con cualquier pasatiempo que haya a mano hasta que el tranvía llegue. Pero cuando el tranvía permanece como figura en la mente, entonces aparece como impaciencia, y dan ganas de correr para salir al encuentro del tranvía. "Si la montaña no viene a

Mahoma, Mahoma irá a la montaña." Cuando se suprime la tendencia a correr hacia el tranvía (y este autocontrol ha llegado a ser en la mayoría de nosotros, automático e inconsciente) se entra en un estado de inquietud, de molestia; cuando uno es demasiado inhibido como para desahogarse renegando y poniéndose "nervioso" y reprime esta impaciencia, probablemente la transformará en ansiedad, dolor de cabeza o en algún otro síntoma.

A cierta persona se le pidió que explicara la teoría de la relatividad de Einstein. Contestó: "Cuando pasas una hora con tu chica, el tiempo vuela; una hora parece un minuto; pero si estás sentado en una estufa caliente, el tiempo se arrastra, los segundos parecen horas." Esto no se ajusta a la realidad psicológica. En una hora de amor, cuando el contacto es perfecto, el factor tiempo no entra en absoluto en el cuadro. Pero si la chica llega a convertirse en un estorbo, se pierde el contacto con ella y llega el abummiento, entonces se comenzará a contar los minutos hasta que uno pueda liberarse de ella. También se experimentará el factor tiempo, en caso de que el tiempo sea limitado, cuando se pretende meter todo lo posible en los minutos de que se dispone.

Sin embargo, la regla tiene sus excepciones. Los recuerdos reprimidos en nuestro Inconsciente, según Freud, carecen de tiempo. Esto significa que no están sujetos a cambió mientras permanezcan en un sistema aislado del resto de la personalidad. Son como sardinas en una lata que, en apariencia, permanecen para siempre como si tuvieran 6 semanas o la edad de cuando fueron pescadas. Mientras están aisladas del resto del mundo hay muy poco cambio hasta que (al ser comidas u oxidarse), vuelven a entrar en el metabolismo del mundo.

El centro de nuestro tiempo como acontecimientos humanos conscientes en tiempo y espacio es el presente. No *hay otra realidad más que el presente.* Nuestro deseo de conservar más del pasado o de anticipar el futuro podría cubrir por completo este

sentido de realidad. Aunque podemos aislar el presente del pasado (causas) y del futuro (propósito), toda renuncia al presente como centro de la balanza —como el fiel de nuestra vida— conducirá a una personalidad desequilibrada. No importa que la inclinación sea hacia la derecha (excesiva rectitud) o hacia la izquierda (impulsividad), que se rompa el equilibrio hacia adelante (futuro) o hacia atrás (pasado), se puede perder el equilibrio en todas las direcciones.

Esto tiene aplicación a todo y naturalmente también al tratamiento psicoanalítico. La única realidad aquí existente es la entrevista analítica. Todo lo que experimentamos allí lo expe-rimentamos^en el presente. Ésta debe ser la base para cualquier intento de "reorganización orgánica". Cuando recordamos, recordamos en ese preciso segundo y con cierto propósito; cuando pensamos en el futuro anticipamos cosas futuras, pero lo hacemos en el momento presente y debido a diversas causas. La predilección por el pensamiento ya sea histórico o futurista, siempre destruye el contacto con la realidad.

La falta de contacto con el presente, la falta de "sentido" actual de nosotros mismos lleva a huir, ya sea hacia el pasado (pensamiento histórico) o hacia el futuro (pensamiento de anticipación). Tanto "Epimeteo" Freud como "Prometeo" Ad-ler, cooperando con el deseo del neurótico de cavar en el pasado o salvaguardar el futuro, han perdido el punto arquime-deo de reajuste. Al renunciar al presente como referente permanente, las ventajas de retroceder al pasado para sacar provecho de nuestras experiencias y errores se convierte en su opuesto: llega a ser nocivo para el desarrollo. Nos hacemos sentimentales o adquirimos el hábito de culpar a los padres o a las circunstancias (resentimiento); con frecuencia el pasado se convierte en una "consumación que ha de desearse con devoción". Brevemente, desarrollamos un carácter retrospectivo. El carácter prospectivo, por el contrario, se pierde en el futuro. Su impaciencia lo conduce a anticipaciones fantásticas que —en contraste con la planeación— consumen su interés por el presente, su contacto con la realidad.

Freud posee la intuición correcta al creer que el contacto con el presente es esencial. Exige atención libremente movible, que significa darse cuenta de todas las experiencias; pero lo que sucede es que lentamente, pero con seguridad, el paciente y el analista llegan a condicionarse por dos cosas; primero, por la técnica de asociaciones libres, de la fuga de ideas y segundo, por un estado en que analista y paciente forman, por así decir, una compañía para pescar recuerdos, con lo que desaparece la atención libremente movible. En la práctica, la apertura mental llega a estrecharse en un interés casi exclusivo por el pasado y la libido.

Freud no es exacto en cuestión de tiempo. Cuando dice que el tiempo tiene una pierna en el presente y la otra en el pasado, incluye los pocos días pasados en el presente. Pero lo que sucedió, aunque sólo sea hace un minuto, es pasado, no presente. La diferencia entre la concepción de Freud y la mía puede parecer irrelevante y, sin embargo, no es sólo asunto de pedantería, sino un principio que implica aplicaciones prácticas. Una fracción de segundo puede significar la diferencia entre vida y muerte, como vimos en el capítulo I, en la coincidencia de la caída de una piedra que mata a un hombre.

El descuido del presente hizo necesaria la introducción de la "transferencia". Cuando no dejamos lugar a la actitud espontánea y creadora del paciente, entonces tenemos que buscar explicaciones en el pasado (suponer que transfiere cada parte de su conducta de tiempos remotos a la situación analítica) o, siguiendo el pensamiento teleológico de Adler, debemos limitarnos a descubrir qué propósitos, qué arreglos tiene el paciente en mente, qué planes tiene en su manga.

No niego en absoluto que todo tiene su origen en el pasado y tiende a un desarrollo ulterior, pero lo que yo quiero precisar es que el pasado y el futuro determinan su rumbo continuamente según el presente y tienen que relacionarse con él. Sin la referencia al presente llegan a

carecer de sentido. Examinemos una cosa concreta, una casa edificada hace años que se origina en el pasado y tiene un propósito, en concreto, que se viva en ella. ¿Qué sucede a la casa cuando uno se satisface con sólo el hecho histórico de que haya sido edificada? Si no se la cuida, la casa se convertirá en ruinas, sujeta como está al influjo del viento y del tiempo, a la sequía y al agua y a otros influjos destructores que, aunque pequeños y a veces invisibles, tienen un efecto acumulativo.

Freud ha sacudido nuestros conceptos de causalidad, moral y responsabilidad; pero se detuvo a medio camino: no condujo el análisis a sus últimas conclusiones. Dijo que no somos tan buenos o malos como creemos ser, pero que inconscientemente, en la mayoría de los casos, somos peores, a veces mejores. De acuerdo con ello transfirió la responsabilidad del Ego al Id. Además desenmascaró las causas intelectuales como racionalizaciones y decidió que el Inconsciente proporciona las causas para nuestras acciones.

¿Cómo podemos remplazar el pensamiento causal? ¿Cómo superamos las dificultades de apoyarnos en el presente y lograr una comprensión científica sin buscar razones? Ya he mencionado antes las ventajas que brotan del pensamiento funcional. Si tenemos el valor de intentar seguir a la ciencia moderna en su decisión de que no hay respuestas últimas al "¿por qué?ft llegamos a un descubrimiento muy reconfortante: se puede responder a todas las preguntas relevantes preguntando: "Cómo?", "¿Dónde?" y "¿Cuándo?" La descripción detallada es idéntica a la concentración y al conocimiento acrecentado. La investigación requiere descripciones detalladas sin descuidar el contexto. El resto es cuestión de opinión o teoría, fe o interpretación.

Aplicando nuestras ideas del presente podemos mejorar nuestra memoria y nuestros poderes de observación. Decimos que los recuerdos vienen a nuestra mente: nuestro Ego es más o menos pasivo respecto a ellos. Pero si retrocedemos a una situación, e imaginamos que estamos realmente en el lugar y entonces describimos con detalle lo que vemos o hacemos, empleando el tiempo presente, mejoraremos mucho nuestra capacidad de recordar. La última parte de este libro incluirá ejercicios de este tipo.

Dentro de la concepción de Freud el pensamiento futurista, que en la psicología de Adler ocupa el primer plano, está relegado a una posición de importancia secundaria (por ejemplo, ventajas secundarias de una enfermedad). Freud adhirió a las causas, aunque en la *Psicopatología de la vida cotidiana* expuso muchos ejemplos para demostrar que el olvido y el recuerdo tienen tendencias y no solamente causas. Por un lado, los recuerdos determinan la vida del neurótico y, por otro, recuerda u olvida con ciertos propósitos. Un soldado anciano quizá recuerde acciones de las que puede vanagloriarse —y hasta inventaría recuerdos *con el propósito de vanagloriarse.*

Nuestra forma de pensar está determinada por nuestra organización biológica. La boca está en nuestra paite delantera y el ano en la posterior. Esto tiene algo que ver con lo que vamos a comer o encontrar y también con lo que dejamos atrás o lo que pasamos. El hambre tiene ciertamente cierta conexión con el futuro, y la evacuación con el pasado.

XII. EL PASADO Y EL FUTURO

Aunque no sabemos acerca del tiempo mucho más de que es una de las cuatro dimensiones de nuestra existencia, podemos definir el presente. El presente es el punto cero, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro. La personalidad bien equilibrada toma en cuenta el pasado y el futuro sin abandonar el punto cero del presente, sin considerar el pasado y el futuro como realidades. Todos somos capaces de dirigir la mirada hacia atrás y hacia adelante, pero la persona incapaz de enfrentarse a un presente desagradable y que vive ante

todo en el pasado o el futuro, envuelta en el pensamiento histórico o futurista no está adaptada a la realidad. De esta forma la realidad —además de la formación fondo-figura, como se demostró anteriormente— asume un nuevo aspecto proporcionado por el sentido de actualidad.

Se reconoce que el soñar despierto es una de las pocas ocupaciones consideradas como huida del punto cero del presente hacia el futuro, y en ese caso es común referirse a esto como un escape de la realidad. Por otro lado, hay personas que acuden al analista sólo con el deseo de obrar de acuerdo con la idea popular acerca del psicoanálisis —a saber, desenterrar todos los recuerdos o traumas infantiles posibles. Con un carácter retrospectivo, el analista puede malgastar años siguiendo esta caza del pato salvaje. Por estar convencido de que ahondar en el pasado es una panacea para la neurosis, sólo colabora con la resistencia del paciente a enfrentar el presente.

El constante ahondar en el pasado tiene además otras desventajas, en cuanto que no toma en cuenta lo opuesto, el futuro, y no comprende por ello todo un grupo de neurosis. Examinemos un caso típico de neurosis de anticipación: Una persona, al ir a acostarse, se preocupa acerca de cómo dormirá; por la mañana tiene una gran resolución respecto al trabajo que realizará en su oficina. Al llegar allí no cumplirá sus resoluciones, sino que preparará todo el material que pretende comunicar al analista, aunque no ofrecerá este material en el análisis. Cuando llega el momento de emplear los hechos ya preparados, su mente se ocupa en que espera cenar con su amiga, pero durante la cena hablará a la joven acerca de todo el trabajo que tiene que realizar antes de ir a la cama, etc., etc. Este ejemplo no es una exageración, porque hay muchas personas que siempre están unos pocos pasos o millas más allá del presente. Jamás recogen los frutos de sus esfuerzos, ya que sus planes nunca establecen contacto con el presente —con la realidad.

¿De qué sirve hacer que una persona, perseguida por miedo inconsciente de inanición, se dé cuenta de que su miedo se originó en la pobreza experimentada durante su infancia? Es mucho más importante demostrar que, al dirigir su mirada hacia el futuro y tratar de conseguir seguridad, echa a perder su vida *presente;* que su ideal de acumular riquezas superfluas está separado y aislado del sentido de la vida. Es esencial que esa persona aprenda el "sentido de sí mismo", que restaure todos sus impulsos y necesidades, todos los placeres y dolores, todas las emociones y sensaciones que hacen que la vida sea digna de vivirse y que han llegado a convertirse en un fondo o han sido reprimidas a favor de su ideal dorado. Debe aprender a realizar otros contactos en la vida además de sus relaciones de negocios. Debe aprender a trabajar *y* a jugar.

Esta gente desarrolla una neurosis clara una vez que han perdido su único contacto con el mundo —el contacto de negocios. Se conoce esto como la neurosis del hombre de negocios retirado. ¿De qué le sirve un análisis histórico, a no ser para proporcionarle un pasatiempo que llene unas pocas horas de su vida vacía? A veces un juego de cartas podría servir al mismo propósito. A la orilla del mar se encuentra con frecuencia este tipo de persona (que no tiene contacto con la naturaleza) que se negaba a dejar la cargada habitación de juego para echar una mirada a la belleza de una puesta de sol. Más bien seguía apegado a su ocupación sin sentido de intercambiar cartas, de permanecer con su "naipe" en vez de entrar en contacto con la naturaleza.

Otros tipos que miran hacia el futuro son los preocupados, los astrólogos, los que ponen la seguridad ante todo y nunca corren riesgos.

Los historiadores, los arqueólogos, los que buscan explicaciones y los quejosos miran en la dirección opuesta, y el más apegado al pasado es la persona infeliz en la vida "porque" sus padres no le proporcionaron una educación adecuada; o el sexualmente impotente "porque" adquirió un complejo

de castración cuando su madre lo amenazó con cortarle el pene como castigo por masturbación.

El descubrimiento de una "causa" tal en el pasado rara vez es factor decisivo en la curación. La mayoría de las personas de nuestra sociedad no han tenido una educación "ideal", la mayoría de las personas ha experimentado amenazas de castración en su niñez sin llegar a ser impotentes. Conozco un caso en el que salieron a la superficie todos los detalles posibles de ese complejo de castración sin que influyeran esencialmente en la impotencia. El analista había interpretado la repulsión del paciente por el sexo femenino. El paciente había aceptado la interpretación, pero nunca había logrado sentir, experimentar náusea. Así, no pudo cambiar la repulsión en su opuesto, el apetito.

" Ta~persona restrospectiva evita asumir la responsabilidad de su vida y sus acciones; prefiere culpar a algo que sucedió en el pasado en vez de dar pasos para remediar la situación presente. Para tareas manejables no se necesitan chivos expiatorios o explicaciones.

En el análisis del carácter retrospectivo se encuentra siempre un síntoma preciso: la supresión del *llanto.* La aflicción es una parte del proceso de resignación, necesario para superar la dependencia del pasado. Este proceso, llamado "el sufrimiento del luto", es uno de los descubrimientos más ingeniosos de Freud. El hecho de que la resignación requiera la acción de todo el organismo demuestra lo importante que es el "sentido de uno mismo", cómo la experiencia y expresión de las emociones más profundas son necesarias para ajustarse después de haber perdido un contacto valioso. Para volver a obtener la posibilidad de hacer de nuevo contacto, debe concluirse la tarea de la aflicción. Aunque ha pasado el triste acontecimiento, el muerto no está muerto —aún está presente. El sufrimiento del luto se hace en el presente: lo decisivo no es lo que la persona muerta significaba para el afligido, sino lo que todavía *significa* para él. La pérdida de una muleta no tiene importancia cuando uno fue herido hace unos cinco años y ya está curado; importa tan sólo si todavía está cojo y necesita la muleta.

Aunque he tratado de desaprobar el pensamiento futurista e histórico, no deseo producir una impresión equivocada. No debemos despreciar por completo el futuro (por ejemplo, planear) o el pasado (situaciones no concluidas), pero debemos darnos cuenta de que el pasado se ha ido, dejándonos cierto número de situaciones inconclusas y que el ^*planear debe ser una guía hacia la acción no una sublimación o un substituto de ella.*

La gente con frecuencia comete "errores históricos". Con esta expresión no me refiero a confundir los datos históricos sino a tomar erróneamente el pasado por situaciones actuales. En la esfera legal hay leyes todavía válidas que hace mucho han perdido su *raison détre.* Personas religiosas mantienen también dogmáticamente ritos que tuvieron en otro tiempo sentido, pero que están fuera de lugar en una civilización diferente. Cuando al judío antiguo no se le permitía conducir un vehículo en sábado, la cosa tenía sentido, ya que el animal de carga debería tener un día de descanso; pero el judío piadoso de la actualidad se somete a molestias innecesarias al negarse a utilizar un tranvía que en todo caso sigue caminando. Transforma algo con sentido en un sin-sentido —al menos así nos parece a nosotros. Él lo ve desde un ángulo diferente. El dogma no podría retener su dinámica, ni siquiera podría existir si no estuviera sostenido por el pensamiento futurista. El creyente cumple la ley religiosa *con el fin de* estar en "el libro bueno de Dios", para lograr prestigio como persona religiosa o para evitar desagradables remordimientos de conciencia. No debe sentir el error histórico que comete, pues de otra forma su *gestalt* vital, el sentido de su existencia, se resquebrajaría y se vería hundido en una confusión mayor por la pérdida de su sostén.

Los errores futuristas son parecidos a los históricos. Contamos con algo, esperamos algo y nos sentimos desilusionados, tal vez muy desgraciados, cuando no se

realizan nuestras esperanzas. En ese caso nos sentimos muy inclinados a culpar o al destino, a otras personas o a nuestra propia falta de capacidad, pero no estamos preparados para percibir el error fundamental de esperar que la realidad haya de coincidir con nuestros deseos. Evitamos ver que somos los responsables de la desilusión que surge de nuestra expectativa, de nuestro pensamiento futurista, especialmente cuando pasamos por alto la realidad de nuestras limitaciones. El psicoanálisis no ha tenido en cuenta este factor esencial, aunque ha tratado en abundancia las "reacciones" de desilusión.

El "error histórico" más importante del psicoanálisis clásico es la aplicación indiscriminada del término "regresión". El paciente evidencia un desamparo, una confianza en su madre impropios de un adulto, y se convierte en un niño de tres años. Nada hay que decir en contra de un análisis de su infancia (si es que se recalca en forma suficiente el error histórico del paciente) pero, para darse cuenta de un error, debemos ponerlo en contraste con su opuesto, la conducta correcta. Cuando se deletrea en forma errónea una palabra no se puede eliminar el error a no ser que se conozca el deletreo correcto. Esto puede aplicarse de la misma forma a los errores históricos o futuristas.

El paciente en cuestión tal vez nunca ha alcanzado la madurez de un adulto y no sabe cómo se siente ser independiente de su madre, cómo establecer contacto con otras personas; y a no ser que se le haga sentir esta independencia, no puede darse cuenta de su error histórico. Damos por descontado que tiene este "sentimiento" y estamos muy dispuestos a suponer que ha alcanzado la posición adulta y ha sufrido una regresión a la infancia tan sólo temporalmente. Nos sentimos inclinados a pasar por alto la cuestión de las situaciones. Como su conducta es normal en situaciones que no ofrecen dificultades o en asuntos que requieren reacciones similares a las que se espera de un niño, damos por sentado que esencialmente es un adulto. Sin embargo, cuando surgen situaciones más difíciles, demuestra que no ha desarrollado una actitud madura. ¿Cómo podemos esperar que sepa cómo cambial- si no percibe la diferencia entre conducta infantil y madura? No habría "regresado" si su "yo" fuera ya maduro, si hubiera asimilado y no tan sólo copiado (introyectado) la conducta adulta.

Podemos concluir, pues, que el futuro inmediato está contenido en el presente, especialmente en sus situaciones no concluidas (consumación del ciclo instintivo). Grandes partes de nuestro organismo están construidas para "propósitos". Los movimientos sin propósito, por ejemplo, sin sentido, pueden variar desde peculiaridades ligeras hasta la conducta inexplicable del demente.

Al concebir el presente como el resultado del pasado descubrimos tantas escuelas de pensamiento como descubrimos causas. La mayoría de la gente cree en una "causa primaria" como un creador, otros se adhieren fatalísticamente a la constitución heredada como el único factor reconocible y decisivo, mientras que para otros el influjo ambiental,es la única causa de nuestra conducta. Algunas personas han descubierto que la economía es la causa de todo mal, otros, la infancia reprimida. En mi opinión el presente es la coincidencia de muchas "causas" que lleva al cuadro siempre cambiante, caleidoscópico, de situaciones que nunca son idénticas.

XIII. EL PASADO Y EL PRESENTE

Aunque no es posible todavía dar plena cuenta de las relaciones entre pasado y presente, se dispone de suficiente material para intentar hacer una clasificación incompleta como la que sigue:

1) El influjo de la constitución (herencia).

2) El entrenamiento del individuo (condicionamiento a través del influjo ambiental).

3) Recuerdos futuristas.

4) La compulsión de repetición (lo incompleto de situaciones).

5) Acumulación de experiencias no digeridas (traumas y otros recuerdos neuróticos).

1) Respecto a la *constitución,* la relación entre pasado y présente es más bien obvia. Tomemos como ejemplo el funcionamiento de la glándula tiroides. El cretinismo (mixede-ma) se debe a algo que sucedió en el pasado. ¿El ahondar en el pasado tiene valor alguno a no ser el de gratificar nuestra curiosidad científica, o de instruirnos respecto al origen de la enfermedad, de tal modo que este conocimiento pueda ayudarnos a curarla hoy? Añadimos continuamente hormonas tiroideas para solucionar una deficiencia *actual* de tiroxina.

2) Se puede comparar el *entrenamiento del individuo* con la construcción dé~ cáTretéFás; él objetivo es dirigir el tráfico de la manera más económica. Pero si el condicionamiento no es muy profundo está sujeto a deterioro, del mismo modo que se pueden destruir las carreteras mal construidas. El deterioro tiende hacia la aniquilación. Las viejas carreteras desaparecerán; nuestras mentes olvidarán. Sin embargo, algunas carreteras están construidas del mismo modo que las viejas calzadas romanas. Una vez que hemos aprendido a leer, muchos años de no lectura pueden dejar todavía intacta la capacidad de leer.

Pero si se realiza un recondicionamiento, si se dirige el tráfico hacia nuevas carreteras, la situación será diferente: si nos vemos compelidos a hablar un lenguaje extranjero y utilizar poco nuestra lengua materna, experimentamos un deterioro en esta última y después de algunos años nos podrá resultar difícil recordar palabras que con anterioridad teníamos automáticamente a la mano. El recondicionamiento, por otra parte, el volver a la lengua materna tomará menos tiempo del que tomó aprenderla en la infancia.

Cuando intentamos detener el progreso de una neurosis tratamos de recondicionar al paciente a las funciones biológicas, llamadas de ordinario normales o naturales. Al mismo tiempo, no debemos olvidar el entrenamiento, el condicionamiento, de actitudes no desarrolladas. Podemos apreciar los métodos de F. M. Alexander desde el punto de vista del recondicionamiento, si no olvidamos la necesidad de diluir al mismo tiempo el influjo dinámico de la *gestált* equivocada. Cuando simplemen-*te* sobreponemos una *gestalt* a otra, enjaulamos, reprimimos, pero sin embargo mantenemos viva la *gestált* equivocada; al anular esta última liberamos energías para que funcione toda la personalidad.

3) La expresión *recuerdos ideológicos futuristas* suena pa-radójica, pero con frecuencia recOTdamos^'xpériéñcTas pasadas para propósitos futuros. Desde el punto de vista psicoanalítico la categoría más interesante de este tipo es la señal de peligro. Cuando han ocurrido varios accidentes automovilísticos en el mismo lugar de una carretera es posible que las autoridades pongan una señal de peligro. No se erige esta señal de peligro en memoria de los que murieron; se crea con el "propósito" de salvaguardar contra accidentes futuros.

Para un neurótico la señal de peligro no es, como dice Freud, el ataque de ansiedad. La persona nerviosa coloca sus *recuerdos* como señales de alto por todas partes, donde quiera que adivina la posibilidad de peligro. Este procedimiento le parece razonable; parece actuar de acuerdo con el proverbio: "Una vez mordido, dos veces cauteloso". Puede, por ejemplo, haberse enamorado y haber sufrido una desilusión. Por ello se cuida mucho de que se repita ese "desastre". En cuanto siente el más ligero signo de afecto pone en escena (consciente o inconscientemente) el recuerdo de su experiencia desagradable como luz roja de alto. No tiene en cuenta en absoluto el hecho de que comete un error

histórico, que la situación actual puede diferir considerablemente de la anterior.

Desenterrar situaciones traumáticas del pasado podría pro-
porcionar aún más material para señales de peligro, podría res-
tringir aún más las actividades y las esferas vitales del neuró-
tico, ya que no ha aprendido a diferenciar entre situaciones
anteriores y presentes. ,/ •% • ■■'
• (£ ?

4) Un punto muy delicado de tratar es la.*compulsión de repetición,* en sí un descubrimiento admirable de Freud al que por desgracia éste llevó a conclusiones absurdas. Vio en la monotonía de las repeticiones una tendencia hacia la osificación mental. Freud sostiene que estas repeticiones llegan a ser rígidas y sin vida como materia inorgánica. Sus especulaciones acerca de esta tendencia negadora de la vida lo llevaron a conjeturar que existe un impulso definido que actúa detrás del telón: un instinto de muerte o de nirvana. Concluyó además que, del mismo modo que la libido orgánica se manifiesta como amor, el instinto de muerte se manifiesta como una tendencia a destruir. Hasta llegó a explicar la vida como una lucha permanente entre el instinto de muerte y la libido inquietante. Esta persona antirreligiosa reentroniza a Eros y Thanatos, el científico y ateo regresa a los dioses que había luchado por destruir toda la vida.

En mi opinión la construcción de Freud encierra varios errores. No concuerdo con él en que la *gestalt* de la "compulsión de repetición", tiene el carácter de rigidez, aunque en los *hábitos* existe una clara tendencia hacia la osificación. Sabemos que cuanto mayor es la persona o menos elástica es su visión de la vida, más difícil, más imposible se hace cualquier camino de hábitos.. Cuando condenamos algunos hábitos y los llamamos vicios suponemos que es deseable un cambio. No obstante, en la mayoría de los casos han llegado a convertirse en parte de la personalidad hasta tal grado, que todos los esfuerzos conscientes no pueden cambiarlos y todos los esfuerzos se reducen a resoluciones ridiculas que engañan a la conciencia, de momento, sin influir en realidad.

Tampoco los *principios* son menos obstinados. Son susbsti-tutos de una visión independiente. El que los posee se encontraría perdido en el océano de los acontecimientos si no fuera capaz de orientarse por medio de estos apoyos fijos. De ordinario, hasta se siente orgulloso de ellos y no los considera debilidades, sino una fuente de fuerza. Se apoya en ellos debido a la insuficiencia de su propio juicio independiente.

La dinámica de los hábitos no es homogénea. Algunos están dictados por la economía do energía y son reflejos "condicionados". Con frecuencia los hábitos son fijaciones u originalmente han sido fijaciones. Se les mantiene vivos por miedo, pero podría cambiárseles en reflejos "condicionados". Esta manera de ver implica que un simple análisis de los hábitos es tan insuficiente para "romperlos" como lo son las resoluciones.

La estructura de la apropiada "compulsión de repetición" es bastante distinta de la de los hábitos y principios. Elegimos con anterioridad el ejemplo de una persona que se siente una y otra vez desilusionada por sus amigos. Difícilmente llamaríamos a esto un hábito o un principio. Pero ¿qué es entonces esta repetición compulsiva? Para responder a esta pregunta debemos dar un rodeo.

K. Lewin realizó los siguientes experimentos de memoria: a cierto número de personas se les daba algunos problemas para que los solucionaran. No se les decía que se trataba de una prueba de memoria sino que tenían la impresión de que se realizaba una prueba de inteligencia. Se les pedía al día siguiente que escribieran los problemas que recordaban y, cosa bastante rara, recordaban bastante mejor los problemas *no solucionados* que los que habían solucionado. La

teoría de la libido nos llevaría a esperar lo opuesto, es decir, que la gratificación narcisista haría que la gente recordase sus éxitos. ¿O todos tenían los complejos de inferioridad de Adler y recordaban sólo las tareas no resueltas como aviso para hacerlo mejor la próxima vez? Ambas explicaciones resultan insatisfactorias.

La palabra "solución" indica que desaparece una situación confusa, se disuelve. Respecto a las acciones del neurótico obsesivo, se ha advertido que las obsesiones han de ser repetidas hasta que se ha terminado su tarea. Cuando se anula un deseo de muerte psicoanalíticamente o de otra forma, el interés por realizar los ritos obsesivos (la "anulación" del deseo de muerte) se retraerá hacia el fondo y más tarde desaparece de la mente.

Cuando un gatito trata de trepar a un árbol y fracasa, repite sus intentos una y otra vez hasta que lo logra. Cuando un maestro descubre errores en la tarea de su alumno le hace repetirla, no para que repita los errores, sino para entrenarlo en la solución apropiada. Entonces se completa la situación. Maestro y discípulo pierden todo interés en ella del mismo modo que perdemos el interés al haber resuelto un crucigrama.

Repetir una acción hasta dominarla es la esencia del desarrolló. Una repetición mecánica que no tenga como propósito la perfección es contraria a la vida orgánica, contraria al "holismo creador" (Smuts). Se mantiene el interés mientras la tarea emprendida no está terminada. Una vez completa desaparece el interés hasta que una tarea nueva crea otra vez interés. No b^y caja de ahorro de la que el organismo (como sugiere la teoría de la libido) pueda sacar Ta. cantidad de. inr teres requerida.

Las repeticiones compulsivas tampoco son automáticas. Por el contrarío son intentos enérgicos de resolver problemas importantes de la vida. La necesidad de amistad, en sí misma, es una expresión muy sana del deseo de contacto humano. La persona permanentemente desilusionada está equivocada sólo en cuanto busca este amigo *ideal* una y otra vez. Podría negar la desagradable realidad por medio del soñar despierto o hasta con alucinaciones; podría tratar de convertirse él mismo en este ideal o moldear a su amigo según él, pero no puede llegar a realizar sus deseos. No percibe que comete un error fundamental: busca la causa de su fracaso en la dirección equivocada —fuera, en vez de dentro de sí mismo. Considera a sus amigos la causa de su desilusión, sin darse cuenta de que sus propias expectativas son las responsables. Cuanto más ideales son sus expectativas, menos se conforman a la realidad, más difícil será el problema del contacto. Este problema no encontrará solución y no cesará la compulsión de repetición hasta que haya ajustado sus expectativas de lo imposible con las posibilidades de la realidad.

Así *pues, la compulsión de repetición no es mecánica ni está muerta, sino muy viva.*

No alcanzo a ver cómo puede deducirse de esto un místico instinto de muerte. Este es el único caso en el que Freud abandonó el terreno sólido de la ciencia y se adentró en el reino del misticismo, como lo hizo Jung con su desarrollo especial de la teoría de la libido y su concepción del Inconsciente Colectivo.

No me compete a mí descubrir qué motivó a Freud a inventar este instinto de muerte. Tal vez la enfermedad o la cercanía de la vejez le hizo desear la existencia de ese instinto de muerte que podría descargarse bajo la forma de agresión. Si esta teoría fuera correcta, cualquier persona suficientemente agresiva tendría el secreto para prolongar la vida. Los dictadores vivirían *ad infinitum.*

Freud emplea en forma intercambiable los términos "instinto de nirvana" e "instinto de muerte". Mientras que no hay nada que pueda justificar la concepción del instinto de muerte, el instinto de nirvana podría encontrar cierta justificación. Se puede protestar contra la palabra instinto y aplicar en su lugar la palabra tendencia. Toda necesidad altera el equilibrio del organismo. El instinto da la dirección en que está alterado el equilibrio —como Freud dijo respecto del instinto sexual.

Goethe tenía una teoría similar a la de Freud, pero para él no la libido sino la destrucción, simbolizada por Mefistófeles, se presentaba como el alterador del "amor por una paz sin condiciones" del hombre. Pero esta paz ni es incondicional ni eterna. La gratificación restablecerá la paz orgánica y el equilibrio hasta que, muy pronto, otro instinto presente sus exigencias.

Tomar erróneamente el "instinto" por la tendencia hacia el equilibrio es como confundir los objetos que se pesan en una balanza con la balanza misma. Podríamos llamar a este impulso inherente de llegar al descanso por medio de la gratificación de un instinto "la búsqueda del nirvana".

Postular un "instinto" de nirvana puede también haber sido el resultado de un pensar según los deseos. Esos periodos cortos en los que la balanza de nuestro organismo ha vuelto a lograr el equilibrio son los momentos de paz y felicidad, que muy pronto se verán alteradas por nuevas exigencias e impulsos. Con frecuencia nos gustaría aislar este sentimiento de descanso de su localización en el ciclo de gratificación de instintos y hacer que durara más tiempo. Comprendo que los hindúes, al desaprobar el cuerpo y sus sufrimientos, al intentar matar todos los deseos, afirmen que el estado de nirvana es el objetivo último de nuestra existencia^ Si. la...búsqueda del nirvana es un instinto, no puedo captar por qué han colocado Tal cantidad de energía y entrenamiento para alcanzar su objetivo, puesto que un instinto se cuida por sí mismo y no requiere ningún esfuerzo consciente.

Podría decirse mucho más respecto al llamado instinto de muerte.[1] La comprensión de su auténtica naturaleza podría haberse logrado hace mucho, si los discípulos de Freud, fascinados por su grandeza, no hubieran aceptado todo lo que dijo como una religión —del mismo modo que yo lo hice en mis primeros años.

5) Aceptar a ciegas el material mental nos lleva a otra forma de relaciones pasado-presente: la amplia clase *de recuerdos, traumáticos e introyectados.*

Un ejemplo sencillo es el discípulo estúpido con una memoria excelente, que aprende de memoria pasajes enteros y puede repetirlos con facilidad en los exámenes, pero se encuentra perdido cuando se trata de explicar el sentido de lo que escribió. Ha tomado el material sin asimilarlo. Algo común a este tipo de material de recuerdos, que ha atraído más que ninguna otra cosa el interés de Freud, es el hecho de que todos ellos yacen en una especie de estómago mental. Pueden suceder tres cosas: o se vomita este material (como un reportero), o se defeca este material no digerido (proyección), o se sufre una indigestión mental, un estado indicado por la observación de Freud, "el neurótico sufre de recuerdos".

Para comprender esta indigestión mental plenamente y proporcionar su cura tenemos que examinar los detalles del instinto de hambre y de la asimilación orgánica. Las^alteraqiones. de la asimilación —en el aspecto psicológico— promoverán él desarrollo de la paranoia y del carácter paranoico. El examen de este problema constituirá el punto fundamental de la segunda parte de este libro.

[1] En mi opinión las fuerzas fl lo mismo que las { son responsables de la muerte, pero la muerte no es la responsable de la agresión. En el caso del endurecimiento de las arterias, cierta cantidad de calcio se une a los tejidos de las arterias y las hace rígidas, alterando así la nutrición apropiada de los tejidos. Un ejemplo sencillo de la energía *t* es la úlcera del estómago, en la que los jugos del estómago destruyen las paredes del órgano.

Segunda Parte

Metabolismo mental

Todo elemento con carácter extraño, ajeno u hostil introducido en la Personalidad crea fricción interna, obstruye su acción y hasta puede terminar por desorganizarla y desintegrarla completamente. La Personalidad, lo mismo que el organismo, depende para su persistencia de que se le proporcione sostenimiento intelectual, social y similares en su medio ambiente. Pero este material extraño, a no ser que la Personalidad lo metabolice y asimile en forma apropiada, puede hacerle daño y hasta llegar a ser fatal para ella. Del mismo modo que la asimilación orgánica es esencial para el crecimiento animal, la asimilación intelectual, moral y social por parte de la Personalidad llega a ser el hecho central en su desarrollo y autorealización. La capacidad para esta asimilación varía en forma notable en los casos individuales. Un Goethe pudo absorber y asimilar toda la ciencia y el arte y la literatura.

Pudo asimilar esta gran masa de experiencia, pudo apropiársela y hacer que contribuyera al esplendor y

magnificencia de autorealización que lo convirtió en uno de los hombres más grandes.

J. C. Smuts

I. EL INSTINTO DE HAMBRE

CUANDO hacemos un corte a través de las tres dimensiones en un cubo de una pulgada (figuras I y II), nos quedan ocho cubos en vez de uno; el volumen sigue siendo el mismo, pero se ha doblado la superficie (figura III). La figura I muestra

/



FIG. I

FIG. II



FIG. III

una superficie de seis pulgadas cuadradas; la figura III muestra ocho cubos, cada uno con seis caras que miden media pulgada: 8 X 6 X *Vi* X V2 = 12 pulgadas cuadradas. Hemos

duplicado de esta forma la superficie del cubo original y podemos proseguir la subdivisión, acrecentando con ello la superficie.

La ventaja de una superficie amplia es su reacción rápida y completa a los influjos físicos y químicos. Una pastilla de aspirina se disuelve más rápidamente cuando está hecha pedazos. Cuando se pone un trozo de carne en un ácido suave, se requiere largo tiempo para que se disuelva, ya que el ácido tan sólo ataca la superficie sin tocar la parte interior. Pero cuando se despedaza y extiende, toda la substancia se disolverá en el mismo tiempo que fue necesario para penetrar la superficie en el primer ejemplo.

Este t representa el papel más importante en el proceso del consumo de alimento. Pero no se ha de ignorar el fí, ya que está presente en el acercamiento al alimento (apetito), en el sabor y en algunas reacciones químicas sintéticas dentro de nuestro organismo. Estas funciones son relativamente insignificantes en el feto, pero en el individuo postnatal desempeñan un papel siempre creciente.

En el primer estadio encontramos el embrión, que es semejante a cualquier otro tejido de la madre; obtiene todo el alimento que requiere *vía* la placenta y el cordón umbilical —la comida licuefacta y químicamente preparada, lo mismo que la cantidad necesaria de oxígeno. En los primeros estadios estos alimentos son proporcionados a los tejidos sin esfuerzo alguno por parte del feto, aunque más tarde el corazón del embrión toma parte en la distribución. Con el nacimiento el cordón umbilical deja de funcionar, se corta la línea vital entre madre e hijo y para mantenerse vivo, el recién nacido se enfrenta a tareas que —sencillas para nosotros— pueden resultar difíciles para el pequeño organismo. Tiene que proporcionarse su propio oxígeno, es decir, comenzar a respirar, y tiene que asimilar el alimento. Como se demuestra al principio de este capítulo, no se

requiere todavía desmenuzar estructuras sólidas, pero se deben reducir y diluir químicamente las moléculas de proteínas de la leche en substancias más simples. Sin embargo, el niño recién nacido debe desempeñar un papel activo consciente: *el mordisco de dependencia.*

En la siguiente fase brotan los dientes anteriores del niño y con ello aparecen los primeros medios para atacar alimento sólido. Estos dientes anteriores actúan como tijeras, implicando también el uso de los músculos de la mandíbula, aunque en nuestra civilización su empleo se ve remplazado con frecuencia por el del cuchillo, con el resultado del deterioro de los dientes y su función. La tarea de los dientes es destruir la estructura bruta del alimento, como se ve en las figuras I a III.

Los pezones de la madre se convierten en "algo" que morder. Se inicia el "canibalismo" como equivocadamente se llama a este estadio en psicoanálisis. Morder el pezón puede resultar doloroso para la madre. Al no percibir la naturaleza biológica del impulso de morder del niño, o tal vez por tener un pezón dolorido, la madre puede llegar a alterarse y hasta golpear al niño "malo". Los golpes repetidos condicionarán al niño a una inhibición del morder. El morder se identifica con hacer daño y recibir daño. Sin embargo, el trauma de retribución no se encuentra con tanta frecuencia como la frustración traumática debida al retiro del pecho (destete prematuro o repentino). Cuanto más se inhibe la actividad de morder, menos desarrollará el niño la capacidad para manejar un objeto en caso de que y cuando la situación lo exija.

En este caso se inicia un círculo vicioso. El niño pequeño no puede reprimir [1] sus impulsos ni puede resistir con facilidad un impulso tan poderoso como el de morder. En el niño muy pequeño no están desarrolladas todavía las funciones del Ego (y con ellas las fronteras del Ego). En mi opinión, tiene a su disposición tan sólo

medios de proyección. El niño, en este estadio, no puede distinguir el mundo interior del exterior. La expresión "proyección", por tanto, no es muy correcta por significar que algo que debería sentirse en el mundo *interior* se experimenta como perteneciente al campo *exterior;* no obstante, para fines prácticos, podemos usar la palabra "proyección", en vez de "estado prediferencial de proyección" (véase el capítulo X de esta parte).

Cuanto más se inhiba y proyecta la capacidad para herir, más desarrollará el niño el miedo a ser herido; y este miedo

[1] **La represión tiene originalmente su base en el control de los músculos orbiculares de la boca, el ano y la uretra.**

de represalias, a su vez, producirá una renuencia mayor a infligir dolor. En todos estos casos se puede encontrar un empleo insuficiente de los dientes anteriores, junto con una incapacidad general para hacer presa en la vida, para clavar los dientes en una tarea.

Otra salida de la agresión inhibida es la "retroflexión" a la que he reservado un capítulo especial.

Si el desarrollo dental se detuviera después de la aparición y empleo de los dientes anteriores, seríamos capaces de morder un trozo bastante grande en pedazos pequeños, pero la digestión de esos pedazos pondría a prueba nuestro aparato químico y requeriría un tiempo considerable. Al reducirse una substancia a partes más pequeñas, mayor es la superficie que ofrece a la acción química. La tarea de los molares es destruir los pedazos de alimento; la masticación es el último estadio de la preparación *mecánica* para el siguiente ataque por medio de los jugos *químicos* del cuerpo. La mejor preparación para una digestión conecta es reducir el alimento a una pulpa casi fluida mezclándolo completamente con saliva.

Pocas personas se dan cuenta de que el estómago es simplemente cierto tipo de piel incapaz de habérselas con pedazos. El organismo, a veces, para compensar la falta de masticación, produce una cantidad excesiva de ácido estomacal y pepsina. No obstante, este ajuste entraña el peligro de desarrollar una úlcera gástrica o duodenal.

Los diferentes "estadios/del desarrollo del instinto de hambre pueden clasificarse "como estadios *prenatal* (antes del nacimiento) *predental* (mamar), *incisivo* (morder) *y molar* (morder y masticar). Antes de entrar en detalles del aspecto psicológico de estos diferentes estadios me gustaría detenerme en un tema ya tocado antes: el tema de la impaciencia. Muchos adultos tragan el alimento sólido "como si" fuera líquido, algo que se debe pasar a tragos. A esta gente la caracteriza siempre

la impaciencia. Exigen la satisfacción inmediata de su hambre —no han desarrollado interés por destruir el alimento sólido. Su impaciencia se combina con voracidad e incapacidad para lograr satisfacción, un hecho que aclararemos más tarde.

Para percibir la íntima relación entre voracidad e impaciencia, tan sólo hay que observar la excitación, voracidad e impaciencia de un niño de pecho cuando bebe. La función de *contacto* del niño de pecho se restringe al mordisco de dependencia y el resto de la alimentación es *confluencia (fluere* = = fluir). Cuando los adultos tienen mucha sed se comportan en forma parecida sin ver nada malo en ello. Pero la gente que engulle alimentos sólidos confunde lo sólido con lo líquido, con el resultado de que ni desarrollan la capacidad para masticar, para hacer un trabajo completo, ni la capacidad para permanecer en suspenso.

Hagan una comparación entre el que come impacientemente (que desde luego siempre encontrará una excusa para su prisa, como "no tener tiempo") con la persona que espera el tranvía. Para la mente del que come vorazmente, llenar la boca es en cierto sentido una "figura", como lo es el tranvía para el que impacientemente lo espera. En ambos casos se espera la confluencia, aquí el flujo conjunto de imagen y realidad, y sigue siendo el impulso primario. El llenar la boca no se retrotrae hacia el fondo, como debiera ser, y el placer de saborear y la destrucción del alimento no llega a ser el centro de interés —"la figura".

Sobre todo, *permanece sin gratificación la tendencia destructora, que debería tener su salida biológica natural en el empleo de los dientes.* Encontramos aquí las mismas funciones de más y menos qué en las evitaciones. La función destructora, aunque en sí no es un instinto, sino un instrumento muy poderoso del instinto de hambre, es "sublimada" —apartada del objeto "alimento sólido". Se manifiesta en forma nociva:

matar, hacer guerra, crueldad, etc., o por medio de retroflexión, como autotortura y hasta autodestrucción.

Se trata con frecuencia a experiencias puramente mentales (deseos, fantasías, soñar despierto) "como si" fueran realidades objetivas. En las neurosis obsesivas y en otras se puede, por ejemplo, advertir que un deseo de hacer algo prohibido es tratado y castigado por la conciencia de una forma similar a como las autoridades legales castigan la mala acción real. De hecho, muchos neuróticos no pueden establecer diferencia entre una mala acción imaginaria y una real.

En las psicosis la confluencia de imaginación y realidad con frecuencia conduce al paciente no sólo a esperar, sino a infligir castigo real por acciones imaginarias.

El hambre de alimento mental y emocional se comporta como el hambre física. K. Horney observa atinadamente que el neurótico vive *permanentemente* ávido de afecto, pero que su avidez nunca se ve satisfecha. Un factor decisivo en este comportamiento del neurótico es que no asimila el afecto que se le ofrece. O se niega a aceptarlo o lo implora, de tal forma que le resulta molesto o sin valor en cuanto lo ha obtenido.

Además esta actitud impaciente, voraz, más que ninguna otra cosa, es la responsable de la estupidez excesiva que encontramos en el mundo. Del mismo modo que. estas personas no tienen paciencia para masticar el alimento real, así tampoco se dan el tiempo suficiente para "masticar" el alimento mental.

Como la época moderna promueve el comer apresuradamente en gran medida, no es sorprendente oír al astrónomo que dijo: "hay dos cosas infinitas, hasta donde sabemos, el universo y la estupidez humana". Hoy sabemos que esta afirmación no es muy correcta. Einstein ha demostrado que el universo tiene límites.

II. LAS RESISTENCIAS

Ljtjraó^^¿d^Ja.K^|dịji sostiene que la evolución del instinto sexual atraviesa un estadio oral y uno anal y que las perturbaciones o fijaciones durante estas fases impiden el desarrollo de una vida sexual totalmente sana. Tanto la observación como las consideraciones teóricas me impelen a oponerme a esta hipótesis.

Cuando el interés principal de una persona se centra en sus funciones orales o anales, esta cantidad de interés podría disminuir sus intereses sexuales; y cuando se aceptan los tabús sexuales, el interés por comer y —al menos en nuestra civilización— por la defecación podría acrecentarse. Los caracteres orales y anales son con frecuencia los resultados de impulsar y tirar, lejos de los genitales y hacia las aberturas de alimentación.

Tomar el carácter genital como la forma más elevada de des: arrollo es bástante arbitrario. Reich, por ejemplo, al glorificar la potencia sexual, produce la impresión de elevar un ideal que no existe en la realidad. Estoy de acuerdo con él en que toda perturbación en la función del orgasmo, al mismo tiempo, alterará otras funciones de la personalidad, pero hará lo mismo toda perturbación de las funciones del Ego, del instinto del hambre y como F. M. Alexander y Reich mismo han demostrado, del sistema motor. He tratado casos de histeria en los que las dificultades sexuales fueron superadas muy rápidamente —y sin embargo su análisis demostró ser difícil por ha-berse desarrollado mal sus funciones del Ego.

Dentro de nuestra civilización ciertamente encontramos caracteres típicos orales y anales, pero no encontramos muchas referencias al complejo anal en la Biblia o entre muchas razas primitivas. La defecación ha llegado a convertirse en una molestia, y desde el descubrimiento de que las heces actúan como portadoras de gérmenes en la tifoidea, el cólera, etc., se han visto sometidas a un tabú higiénico y son hondamente despreciadas. Descubrimos una conducta

anal opuesta entre los chinos, donde no es vergonzoso defecar en el campo del hués-

ped; por el contrario se considera un favor ya que el estiércol es escaso y por ello muy estimado.

Aunque clasifica a los seres humanos en caracteres orales, anales y genitales, el psicoanálisis nunca se ha interesado por las diferentes formas de resistencia correlacionadas con estos tres tipos. Se descuidan las resistencias *orales* y *genitales, y* se considera toda resistencia como resistencia *anal,* como una no disposición a desprenderse de, o como una tendencia a retener los contenidos mentales, emocionales y físicos. Freud trató a sus pacientes como a niños sentados en el bacín, persuadiéndolos, impulsándolos a que sacaran todo lo que tenían en sus mentes sin ceder a la turbación.

Si percibimos dificultades en la conducta oral o genital de una persona, ¿no buscaremos resistencias específicas de estos tipos? No es necesario que una resistencia genital sea mezquindad, que es una resistencia anal típica. Una persona que se masturba no siempre evita la relación por medio de perder su precioso semen —su resistencia podría deberse a timidez, o miedo al contagio u otras resistencias genitales cuyos resultados típicos son la frigidez o la impotencia sexual.

En el tipo oral descubrimos casos de resistencias orales obvias ensambladas con un desarrollo insuficiente de las funciones de morder. Una resistencia oral primitiva es la huelga de hambre, ya sea consciente como en las prisiones (para apoyar algunas exigencias), o inconsciente, en la forma de falta de apetito. Cuando un esposo se disgusta con su esposa, puede ser que su agresión no vaya a sus dientes, que su mal humor no encuentre su forma de expresarse atacando, sino rehusando su alimento —"simplemente no puede tragar nada". Acabo de encontrar una referencia que muestra que W. Faulkner descubrió contracciones locales (espasmos) del esófago en personas que recibían noticias desagradables, y es obvio que se resistían a tragar una información de mal sabor.

La repugnancia es una resistencia oral de mucha importancia. Es un síntoma prominente (especialmente como estar harto) en la neurastenia. La repugnancia *reprimida* desempeña un papel esencial en el carácter paranoico. He observado un caso límite entre paranoia y carácter paranoico que sufría de vómitos repetidos, pero sin la experiencia emocional de la repugnancia. No se pudieron descubrir bases "orgánicas". La repugnancia es esencialmente un fenómeno humano. Aunque hay algunas observaciones sobre animales (especialmente domesticados) en esta dirección, se puede decir, como regla general, que para el animal no existe la necesidad de devolver el alimento que le disgusta. No come ningún alimento que no desea. Según la teoría del instinto representada en este libro, un trozo de carne tirado en un prado no existe para la vaca, nunca llega a convertirse en "figura", no la come y por ello no le produce repugnancia. Sin embargo, en el entrenamiento del ser humano, la repugnancia desempeña un papel importante.

La repugnancia significa la no aceptación, el rechazo emocional del alimento por el organismo propiamente dicho, ya sea que el alimento esté *realmente* en el estómago o garganta o tan sólo *se imagine* que está allí. Por decirlo de algún modo, ha escapado a la censura del gusto y ha llegado hasta el estómago. Cuando una persona, al ver algo podrido (o cualquier cosa que suscita su aversión) siente asco, se comporta "como si" lo que le asquea estuviera ya en su estómago. Experimenta sensaciones que varían desde una molestia ligera hasta un estado bilioso —hasta podría vomitar, aunque lo que le repugna está en realidad fuera de él. Este tipo de resistencia pertenece a la clase de aniquilación. La repugnancia significa la anulación del contacto oral, separación de algo que ha llegado a convertirse en parte de nosotros mismos —"y el Señor lo arrojó de su boca".

La repugnancia ante las heces es el motivo emocional tras el entrenamiento de limpieza del niño, y aunque originalmente era una resistencia oral, constituye el núcleo del complejo anal. El niño llega a sentirse ajeno a sus propios productos físicos y al proceso de producirlos.[1]

Hay una resistencia adicional de importancia especial, una

[1] Su actitud desinteresada e insensible bacía su propio producto proporciona una preparación perfecta para la vida del obrero industrial moderno, cuyo rendimiento se trata de manera similar a las heces del niño. En cuanto ha sido producido, se aleja sin que suscite ningún interés. Es una situación totalmente opuesta a la del artesano medieval, que tenía contacto personal con su trabajo y que veía que sus productos eran valorados por los demás.

resistencia contra la resistencia: la represión de la repugnancia. Por ejemplo, un niño al que le disgusta por completo cierto alimento puede sentirse asqueado y vomitarlo. Se castiga al niño, porque se supone que ha de comer de todo, y se le obliga una y otra vez a comer el alimento que le disgusta. De esta forma, al buscar un modo de salir del conflicto, engulle el alimento rápidamente (para evitar el sabor molesto) y trata, en la mayoría de los casos con éxito, de no saborear cosa alguna. De esta forma desarrolla una falta de gusto, una frigidez oral. Uso con toda intención el término frigidez, ya que este proceso se parece mucho a aquel por el cual una mujer, temerosa por diversas razones de sus sensaciones genitales, desarrolla frigidez, capacitándose así, por un lado, a "sufrir" la aproximación sexual del hombre, y por otro, ahorrándose los conflictos que surgirían entre ellos si ella cediera a su repugnancia y temor.

Tan sólo he tocado la cuestión de resistencias orales, anales y genitales y diré más, especialmente acerca de la resistencia dental, porque sostengo que el empleo de los dientes es la representación biológica principal de la agresión. La proyección, pero también la represión (o la resistencia) de sus funciones agresivas, es en gran parte responsable del deplorable estado de nuestra civilización.

Sin embargo, antes de comenzar la discusión de este fenómeno, debo recalcar una vez más que a la mayoría de la gente le resulta difícil aceptar la similitud estructural de los procesos mentales y físicos. El que da por sentada la teoría, o más bien la superstición, de que mente y cuerpo son dos cosas diferentes, puestas juntas, no se convencerá con facilidad de lo correcto del pensamiento holístico. Aceptar la indivisibilidad del organismo sólo respecto a situaciones que le convienen a uno, no significa que se ha "captado". Mientras se acepte el holismo sólo con el propio cerebro y se crea

en él de manera abstracta, no comprometida, habrá sorpresa y retroceso hacia el escepticismo cada vez que se entra en contacto con hechos psicomentales.

Afirmar que una persona sin gusto apropiado para el alimento manifestará también falta de gusto —o, como suele decirse, "mal" gusto— en cosas referentes al arte, el vestido, etc.

podría provocar gran oposición. Sin una considerable cantidad de observaciones será difícil captar el hecho de que nuestra actitud hacia el alimento tiene un tremendo influjo en la inteligencia, en la capacidad para entender cosas, para entrar de lleno en la vida y clavar los propios dientes en la tarea propuesta.

El que no emplea sus dientes mutilará su habilidad para emplear sus funciones destructivas en su propio provecho. Debilitará sus dientes y contribuirá a su deterioro. El hecho de no preparar su alimento físico para la asimilación tendrá repercusiones en su estructura caractereológica y sus actividades mentales. En los peores casos de pobre desarrollo dental las gentes siguen, por así decir, siendo niños de pecho por toda la vida. Aunque rara vez nos encontramos con alguien que haya permanecido como niño de pecho completo, que nunca haga uso de sus dientes, encontramos a muchas personas que limitan sus actividades dentales a alimento suave, que se licúa con facilidad, o a alimento quebradizo, que produce la impresión de que se emplean los dientes, pero que no requiere realizar una cantidad substancial de esfuerzo.

El niño de pecho es un parásito de su madre, y las personas que retienen esta actitud durante la vida siguen siendo *parásitos ilimitados* (por ejemplo, chupadores de sangre, vampiros o buscadores de oro). Esperan siempre algo a cambio de nada. No han alcanzado el equilibrio necesario para la vida de adulto, el principio de dar y tomar.

Como no es probable que la gente llegue muy lejos con un carácter así o lo ocultan o pagan por él indirectamente. Se reconoce a esta gente por su modestia exagerada o por su falta de consistencia. En la mesa, este *parásito inhibido* se ve en aprietos ante cada plato que se le ofrece, pero una observación más de cerca revelará muy pronto la voracidad que existe detrás de la modestia. Arrebata los dulces cuando nadie observa, y se presentará astutamente y con muchas disculpas con exigencias cada vez mayores. Dale la mano y se tomará todo el cuerpo. Convierte en sacrificio el menor favor que hace y espera por él un premio de gratitud y alabanza. La mayor parte de las veces sus dones son promesas vacías, halagos mezquinos y comportamiento servil.

Su opuesto es el parásito *sobrecompensado* que no considera

el alimento como algo entendido, sino que vive en un miedo inconsciente y permanente de inanición. Se le encuentra con frecuencia entre servidores públicos que sacrifican su individualidad e independencia a cambio de seguridad. Yace en el seno del Estado, confiando en una pensión de ancianidad y asegurando con ello su alimento para el resto de sus días. Una ansiedad semejante impulsa a muchos a acumular dinero y cada vez más dinero, para que el interés (la leche) del capital (la madre) fluya sin cesar.

Ya es suficiente en cuanto al aspecto *caractereólógico* del cuadro. El descubrimiento de los orígenes en el pasado no es idéntico a una cura en el presente. El pensamiento histórico simplemente ayuda a *comprender* el carácter del parásito. El simple darse cuenta de su subdesarrollo (sentirlo, como yo le llamo, o la transposición del Inconsciente al Consciente, como Freud le llama) puede hacer que el paciente se sienta avergonzado o acepte su carácter oral.

Tan sólo si aprende cómo aplicar sus instrumentos para morder, los dientes, será capaz de superar su subdesarrollo. Así pondrá a trabajar su agresión en su lugar biológico apropiado; ni se sublima, ni se exagera, ni se suprime; por ello armoniza con su personalidad.

No cabe duda que la humanidad sufre de agresión individual suprimida y ha llegado a ser el ejecutor y la víctima de tremendas cantidades de agresión colectiva puesta en libertad. Anticipando una tesis que se probará más tarde podría decir: ; fl , \ *La agresión biológica se há~cmvéfuao en agresión paranoica.*

La agresión paranoica intensificada es un intento por reai-gerir proyecciones. Se siente como irritación, rabia o un deseo de destruir o de conquistar. No se experimenta como agresión dental, como perteneciente a la esfera de alimentación, sino que se

dirige como agresión personal contra otra persona, o contra una colección de individuos que actúan como pantallas para las proyecciones.

Las personas que condenan la agresión y, sin embargo, saben que las represiones son nocivas, proponen la sublimación de la agresión, como prescribe el psicoanálisis para la libido. Pero ¿se puede propugnar la sublimación de la agresión a *cualquier* precio?

Con libido sublimada no se puede engendrar un hijo —con agresión sublimada no se asimila el aumento.

El *restablecimiento de las funciones biológicas de la agresión es,* y sigue siendo, *la solución al problema de la agresión.* Sin embargo, con mucha frecuencia debemos recurrir a la sublimación de la agresión, de ordinario en casos de emergencia. Cuando una persona suprime la agresión (que de esta forma no está a su disposición) como sucede en casos de neurosis obsesivas, cuando embotella su rabia, tenemos que encontrar una salida. Tenemos que proporcionarle una oportunidad de que se desahogue. El golpear una pelota de boxeo, cortar leña o cualquier tipo de deporte agresivo, como el fútbol, a veces hará maravillas.[2]

La agresión tiene un objetivo en común con la mayoría de las emociones: no una descarga sin sentido, sino más bien una aplicación. Las emociones pueden ser excedentes del organismo (es decir, el organismo puede verse en la necesidad de liberarse de ellos), pero hay una diferencia clara entre emociones y simple desperdicio. El organismo debe liberarse de ciertos desperdicios, tales como la orina, y no se preocupa de dónde y cómo logra este fin —pero no hay contacto biológico entre la orina y el mundo exterior.[3] Por otro lado, la mayoría de las emociones requieren

como objeto al mundo. Se puede elegir un substituto, como golpear a un perro en vez de a un amigo, ya que el afecto necesita cierto tipo de contacto; pero como otras emociones, no proporcionará satisfacción si se le descarga sin sentido.

En el caso de la agresión sublimada es fácil procurar un ob-

[2] Una mujer se quejaba una vez conmigo de que, aunque le gustaba su esposo, se irritaba mucho con él cuando venía a casa y todas las noches tenían escenas desagradables. La aconsejé que limpiara el piso por la tarde y al día siguiente me dijo con orgullo que su piso nunca se había visto tan hermoso y limpio. Le pregunté por su esposo y dijo: "Ah sí, casi me olvido de decírselo —fue la primera tarde agradable que pasamos juntos en años."

Otra forma menos agradable de sublimar la agresión nos la muestra el destino de los galeotes. Cuando el vigilante los golpeaba con el látigo, naturalmente se llenaban de rabia contra él, pero su única salida era desahogar su cólera con los remos, y esta manera de aplicarla era exactamente lo que el látigo pretendía lograr.

[3] La relación entre orinar y extinguir el fuego, como lo advirtió Freud, no es un fenómeno biológico sino cultural.

jeto: el problema puede ser una nuez difícil de cascar, un taladro que muerde el metal, los dientes de una sierra que cortan la madera. Todas estas son salidas excelentes para la agresión, pero nunca se equipararán a la agresión dental, cuya aplicación servirá para diversos propósitos: uno se libra de la irritabilidad y no se castiga poniéndose de mal humor o pasando hambre —desarrolla inteligencia y tiene buena conciencia, porque ha hecho algo "bueno por la propia salud".

He asentado que la agresión es *ante todo* una función del instinto de hambre. En principio, la agresión puede ser parte de cualquier instinto —tómese, por ejemplo el papel que la agresión juega en la persecución del objeto sexual. Los términos destrucción, agresión, odio, rabia y sadismo se emplean en la literatura psicoanalítica casi como sinónimos y uno nunca sabe en definitiva si se hace referencia a una emoción, a una función o a una perversión. Aunque nuestro conocimiento no ha avanzado lo suficiente como para hacer distinciones claras, sin embargo deberíamos intentar poner cierto orden en esta terminología.

Cuando la tensión de hambre se hace alta, el organismo ordena las fuerzas a su disposición. Se experimenta el aspecto emocional de este estado primero como irritabilidad no diferenciada, después como ira y finalmente como rabia. La rabia no es idéntica a la agresión, pero encuentra su desahogo en la agresión, en la inervación del sistema motor como el medio para conquistar el objeto necesitado. Después del "matar", ha de atacarse al alimento mismo; los instrumentos, los dientes, siempre están listos, pero requieren las fuerzas motoras para realizar la tarea. El sadismo pertenece a la esfera de la agresión

"sublimada" y casi siempre se encuentra mezclada con impulsos sexuales.

La sublimación del instinto de hambre, en cierto modo, es más fácil, y en cierto modo, más difícil que la del instinto sexual: más fácil en cuanto que siempre encontramos objetos para la agresión (todo trabajo, especialmente todo trabajo manual, sublima la agresión —un herrero o un leñador no agresivo es una paradoja). La sublimación es más difícil en cuanto que la agresión dental *requiere* siempre un objeto. No puede existir la autosuficiencia, que a veces se encuentra en relación con el instinto sexual. Hay gente que vive una vida sexual sin ningún objeto en la realidad, contenta con fantasías, masturbación y emisiones nocturnas, pero nadie puede gratificar el instinto de hambre sin objetos *reales,* sin alimento. Freud proporciona un ejemplo convincente de este hecho en la historia del perro y la salchicha,[4] pero una vez más lo toma como prueba de la urgencia, no del *hambre,* sino del instinto *sexual* y de la imposibilidad de su frustración.

No hay justificación alguna para llamar sólo al instinto sexual un instinto de objeto. La agresión está al menos tan ligada al objeto como el sexo, y puede, del mismo modo que el amor (en el narcisismo o en la masturbación) tener al "Ser" como objeto. Ambos pueden llegar a ser "retroflexionados".

[4] **Durante un tiempo considerable se puede hacer que un perro tire de un carrito simplemente colocando una salchicha delante de su nariz; pero a veces realmente hay que dar algo de comer al perro.**

III. RETROFLEXIÓN Y CIVILIZACIÓN

Nuestras dificultades comenzaron con Moisés. Ninguna religión contiene un número tan abrumador de normas que regulen la consunción de alimentos como la mosaica. Algunas de ellas, como el tabú de comer cerdo, parecen estar justificadas racionalmente por posteriores descubrimientos científicos; sin embargo, es muy posible que Moisés haya impuesto sus leyes del alimento porque él mismo era muy remilgoso con él y, o generalizó lo que no le gustaba, o quería asegurarse de que el diezmo (el 10% del alimento que recibían los sacerdotes) se acomodara a su gusto. Se da además un factor irracional que complica el cuadro.

carjQSQ . Esto corresponde a la distinción entre el alimento del niño de pecho y el del "que muerde", cuyo deseo de comer a su madre debe ser detenido. De esta forma la agresión dental, aunque no prohibida por completo, se ve regulada y limitada estrictamente y permanece en parte sin expresión. Esta agresión no expresada debe haber estimulado la oposición de los judíos contra su jefe.

Toda clase privilegiada ha de temer la agresión de la clase oprimida, y Moisés consideró rectamente esa agresión (que inconscientemente aumentó con sus reglas sobre aumentos) como un peligro para él mismo. Cuando la tensión agresiva de una clase oprimida llega a ser muy fuerte, los gobernantes ordinariamente la desvían hacia algún enemigo exterior. Suscitan una guerra o buscan un chivo expiatorio en alguna otra clase, raza o credo. Sin embargo, Moisés empicó otro truco: ',1a retrofíexión. •

Las tribus primitivas piden a sus fetiches ayuda en sus dificultades, y en caso de que el fe.tiche resulte

inefectivo, se le descarta. Los griegos antiguos se comportaban de una forma similar, pero sus dioses estaban demasiado bien *establecidos* como para ser arrojados, y además, había muchos. Por eso, cuando uno se sentía frustrado o engañado por un dios, se dirigía a otro y se convertía en *su* parroquiano. Para no llegar a ser objeto de ese comportamiento desleal, el dictador —Moisés— proyectándose a sí mismo en fehová, lo declaró el único Dios. Una vez se puso furioso cuando, durante su ausencia, los judíos construyeron un dios rival, el Becerro de Oro, un dios que podían ver y tocar —y que ha permanecido hasta hoy, aunque no se le rinde culto abiertamente en cuanto tal. Para asegurar su jefatura, Moisés aplicó el truco de *retrofle-xionar* la agresión.

Retroflexionar significa que una función, originalmente di-rígida desdeel individuo hacia el mimsln,cambia su dirección yse^^rc^^^^^^^^^jiir^dón^ a sii originador. Ün ejemplo es el narcisista, una persona que en vez de dirigir su amor hacia afuera, a un objeto, se enamora de sí mismo.[1]

Siempre que se emplea un verbo unido a un pronombre reflexivo podemos buscar una retrofíexión; cuando una persona se habla "a sí misma" lo hace en vez de hablar a otro. Cuando una joven, desilusionada por su amante, "se" mata, lo hace porque sus deseos de matarlo a él se retroflexionan debido al muro de su conciencia. El suicidio es un substituto del homicidio o asesinato.[2]

Entendemos ahora lo que Moisés logró al retroflexionar la agresión de sus seguidores. El judío religioso no culpa a lehová de ningún fracaso o desgracia. No arranca *Su* pelo, no golpea *Su* pecho —retroflexiona su propio disgusto, se culpa a sí mismo de cada desgracia, arranca su propio pelo, golpea su propio pecho.[8]

Esta agresión retroflexionada fue el primer paso en el desarrollo de nuestra civilización paranoica. Comenzaron a existir los "medios" para la "ganancia final" de la represión. Esta

[1] **El psicoanálisis reconoce dos clases de narcisismo: el primario y el secundario. Debería reservarse el término narcisismo para lo que el psicoanálisis llama narcisismo secundario. El "narcisismo primario" no tiene nada que ver con el comportamiento del joven griego, que retroflexionó su amor por su hermana gemela sobre sí mismo. En el "narcisismo primario no hay retro-flexión. Se identifica con lo que yo llamo percepción seasomotora.**

[2] **La retrofíexión manifiesta una complicación dialéctica, que podemos pasar por alto en este contexto, pero que trataremos en la última parte del libro.**

[3] **Si los judíos pusieran un término a esta retrofíexión y volvieran su agresión en su dirección originaria, atacarían a Moisés-Tehová; con esto quedaría destruida su religión, pero también su melancolía.**

represión inicia un círculo vicioso. Con la ayuda de la agresión retroflexionada se ahoga otra ola de agresión y de nuevo se retroflexiona, y así sigue el proceso.

En apariencia, la intención de Moisés fue suprimir la agresión tan sólo en cuanto amenazaba su autoridad. Sin embargo, en la religión cristiana, el proceso se desarrolla más: se deben reprimir todos los instintos, y se establece por primera vez una separación entre cuerpo y alma; el cuerpo, como portador de los instintos, es despreciado y condenado como pecador. A veces hasta se prescriben ejercicios para amortiguar el cuerpo y sus funciones.

Al mismo tiempo, se comete otro error. El equivalente emocional de la agresión es el odio. En vez de permitir escapes a la agresión, se introduce el dogma de que el odio puede ser compensado, o hasta remplazado, por el amor; pero a pesar, o tal vez debido a un vigoroso enfrenamiento en la caridad, se produce una intolerancia y agresión acrecentadas. Estos efectos no son neutralizados por el amor, sino dirigidos contra el "cuerpo" y contra los que no creen en la verdad de esa rama especial de la religión. Este error, esta creencia de que se puede neutralizar la agresión por medio del amor y la religión, adquiere un significado mayor en nuestra época. Dos escritores muy distinguidos, A. Huxley y H. Rauschning no saben en absoluto qué hacer con la agresión. Tampoco ellos ven otra forma de manejarla que prescribir idealismo, amor y religión.

Después de suprimida la agresión, repudiado el cuerpo y glorificada el "alma", la época del industrialismo aportó una nueva dificultad: hoy en día al empresario no le interesa el alma del obrero. Tan sólo necesita las funciones del "cuerpo", y especialmente de aquellas partes del organismo requeridas para el trabajo *(manos* de fábrica; Charlie Chaplin en *Tiempos Modernos).* De esta forma la desvitalización progresa aún más: se mata la individualidad. Este proceso afecta también a los obreros altamente especializados, trastornando la armonía de su personalidad.

Cada día se proyecta y se confiere más actividades a la máquina que, de esta forma, asume un poder y vida propios.[4]

[4] La utilidad de las máquinas (como la de la religión y otras proyecciones) está más que compensada por sus desventajas.

Une sus esfuerzos con la religión y el industrialismo, se une en la destrucción de la humanidad: cada vez que usamos un elevador o un automóvil los músculos de las piernas se atrofian un poquito más, o al menos, pierden la oportunidad de hacerse más fuertes. Que las máquinas no hayan realizado aún la destrucción total de la humanidad es en realidad un milagro, pero ya se ha demostrado *ad nauseam* que los tanques y los aeroplanos son más importantes que el simple poder del hombre.

¡A esto es a lo que llamamos progreso!

IV. EL ALIMENTO MENTAL

Además de los resultados caractereológicos y sociales de la inhibición dental, se da una consecuencia ulterior: estupor. Sin la comprensión de este hecho no podemos captar por qué la mayoría de la humanidad no puede advertir la decadencia de la civilización.

"Aunque los molinos de Dios muelen lentamente, muelen muy fino." El hombre se ve aplastado entre las mandíbulas de la guerra y la explotación, a despecho de todas las ventajas de la civilización y a pesar de todos los engaños con los que nuestro orgullo en el

"progreso" trata de ahogar el "descontento dentro de nuestra civilización". Nuestra desesperanza de encontrar salvación permanece entera, el sueño de volver a lograr el contacto perdido con la Naturaleza es todavía un sueño, mientras que todo intento de recurrir a la religión, a un credo, ya sea comunismo, fascismo, teosofía, psicoanálisis o filosofía, caerá por tierra más pronto o más tarde. O llevará a contradicciones dentro de los mismos sistemas, o chocará con la realidad, con la destrucción colectiva.

Las religiones cristianas otorgan la máxima importancia a la fe. Sostienen: la fe es poder, creer es virtud. Está prohibida la crítica; el pensar independiente es herejía.

¿Qué tiene que ver todo esto con la inhibición dental? El rito de la Última Cena proporciona una respuesta a esta pregunta. Con la ayuda de la proyección el creyente experimenta la alucinación de que una hostia es el cuerpo de Cristo —proyecta su fantasía de Cristo en la hostia e incorpora (introyec-ta) después esta imagen. En algunas iglesias tiene que tragar la hostia sin tocarla con sus dientes. Si la mordiera y saboreara, la hostia se convertiría en una hostia ordinaria, un trozo banal de alimento y la ilusión simbólica del procedimiento quedaría destruida. El sentido de esta ceremonia es esencialmente un entrenamiento para engullir todo lo que predica la religión.

Se adopta esta actitud no sólo en la religión, sino también en la educación de los niños, pidiéndoles que engullan todo lo que no tiene sentido, tal como la leyenda de la cigüeña y los bebés. Con frecuencia se aplasta el interés genuino: "la curiosidad mató al gato". En Alemania, donde el único alimento mental para el pueblo lo proporciona el gobierno (sobre todo a través de los periódicos y la radio), el alemán medio "goebbelea" todo lo que se le sirve; consume y absorbe las consignas e ideologías nazis en el mismo grado en que sus poderes masticadores, su actitud crítica están menoscabados. Aun cuando la asimilación mental sea imperfecta, *aliquid semper haeret,* algo debe entrar en el sistema, especialmente cuando se ofrece a gente que ha sufrido experiencias traumáticas de alimento durante y después de la última guerra.

La propaganda nazi pretende que el alimento mental sea tal, que entre con facilidad. Sus promesas, halagos y "dulces" para la vanidad, como la "teoría de la *Herrémosse*"', son engullidos con avidez. Se "sublima" primero la agresión y la crueldad sobre judíos y bolcheviques, después sobre naciones pequeñas y finalmente sobre grandes.

Mis experiencias en el psicoanálisis se vieron influidas por mi propio subdesarrollo oral. Al creer, como anteriormente hice, en la teoría de la libido (especialmente en el ideal de Reich del carácter genital), y sin darme cuenta de sus implicaciones, la convertí en una especie de religión fálica, racionalizada y justificada por lo que parecía ser un sano fundamento científico. Sin embargo, al masticar las teorías psicoanalíticas y al sobrepesar cada bocado no digerido, descubrí que era cada vez más capaz de asimilar sus partes valiosas y de descartar sus errores y construcciones artificiales. Como este proceso aún está en marcha, este libro, al menos en algunas partes, necesariamente tendrá un carácter fragmentario. Tal vez contenga contradicciones que hayan escapado a mi observación; pero como este nuevo punto de vista (aunque simplemente cubre una fracción de las funciones orgánicas) ha logrado ya buenos resultados prácticos en casos refractarios y entusiasmo de gente que ciertamente no manifestaba signos de una "transferencia positiva", decidí que ya era hora de dirigir la atención hacia la necesidad de un

"psicoanálisis" del ingrato del hambre y de las perturbaciones de la asimilación mental.

El metabolismo mental debe ser bajo en aquellos casos ex-

tremos de inhibición dental proporcionados por ese tipo que es muy aficionado a los dulces, traga tan sólo el alimento mental más fácil (como narraciones de revistas), y es incapaz de digerir cualquier cosa que requiera reflexión o tenga un parecido remoto con la ciencia o la literatura "intelectual". Sin embargo, esas personas tienen al menos el sano instinto de no tragar cosas que no están de acuerdo con ellos, en contraste con los que engullen alimento mental y retienen bocados no destruidos en sus intestinos mentales. Como no pueden tolerarlos de ordinario los vomitan y los repiten constantemente. El sentido antiguo de la palabra "repetir" señala la indigesti-bilidad de este material "educado".

Un ejemplo de este tipo es el reportero medio. Corre por toda la ciudad ávido de noticias, pero no emplea el conocimiento que adquiere para sí mismo. No enriquece su propia personalidad, sino que espeta lo que ha aprendido en las páginas del periódico matutino. Las personas que hacen compendios pertenecen con frecuencia al mismo tipo. Manejan el conocimiento de otras personas, pero su asimilación, su auténtica "posesión" sigue siendo muy pequeña. La chismografía es otro ejemplo. Sin embargo aquí, la mujer que refiere el último escándalo a su amiga, con frecuencia añade cierta dosis de hiél a sus acidas observaciones.

Los últimos ejemplos no pertenecen al grupo de inhibición dental completa. Se refieren a personas que emplean sus dientes anteriores, pero no los molares. Tienen bocados en sus estómagos, pero no grandes trozos.

La correlación de comportamiento mental y dental es también de gran importancia para la situación psicoanalítica. Con frecuencia una persona que se está

analizando, después de la entrevista refiere todas sus experiencias interesantes a su esposa o amigos. Puede pensar (y con ello engaña hasta al analista) que su conducta es un signo de interés por el tratamiento, pero pronto descubre el analista que el paciente ha aceptado muy poco de sus afirmaciones; al referir los detalles de la entrevista a algún otro, el paciente se libera de todo lo que ha recibido y no queda nada que asimilar. Por eso no hay nada extraordinario en que la cura progrese muy poco.

Observaciones de esta naturaleza tal vez indujeron a Freud a advertir que las interpretaciones solas son insuficientes cuando el paciente no las acepta realmente; pero excepto en cuanto al slogan de la "transferencia", Freud omite demostrar "cómo" se aceptan las interpretaciones y qué resistencias impiden al paciente digerir el alimento mental. No he encontrado ninguna observación que manifieste interés por los detalles de los que depende la capacidad y disposición del paciente para aceptar las palabras del analista. Aunque bajo el influjo de la "transferencia positiva" (entusiasmo) el paciente está más preparado para aceptar interpretaciones, es también verdad que reaccionará con hostilidad cuando el analista dice algo que le disgusta. Esta reacción es un impulso espontáneo defensivo y no la aparición repentina de una "transferencia negativa".

Nadie acepta con facilidad interpretaciones de su Inconsciente reprimido, es decir, de aquellas partes de la personalidad que por todos los medios se evita encarar. Si así se hiciera no habría necesidad de represiones y proyecciones. Por eso, pedir que el paciente acepte exactamente lo que quiere evitar es paradójico. El método de Reich de tratar de hacer ver claramente la verdad por medio de concentración en la

armadura es ya un progreso, que, sin embargo, se ve anulado en gran parte por empujar el alimento mental por la garganta del paciente con mofas o hasta intimidaciones. Al echar de lado las resistencias orales y hacer que el paciente trague ideas que no puede digerir, se induce a actitudes y acciones artificiales en vez de lograr un desarrollo orgánico de la personalidad. Tuve ocasión de observar esto en dos pacientes que antes habían estado con Reich.

En contraste con Reich, el psicoanalista *ortodoxo* pretende no exigir nada del paciente, pero en realidad exige lo imposible —es decir, el sometimiento a la regla básica y la aceptación de sus interpretaciones. Mi consejo es no ocuparse del Inconsciente sino, en cuanto es posible, del Ego. Una vez que se logra un mejor funcionamiento del Ego y se restablece la capacidad para concentrarse, el paciente estará más dispuesto para cooperar en la conquista del Inconsciente. La buena disposición con que una persona considera las afirmaciones de algún otro depende en gran medida de su desarrollo oral y de que esté libre de resistencias orales.

. La forma más simple de resistencia oral es la evitación directa. Los niños cierran su boca con energía cuando se les pide que coman algo que les resulta desagradable, del mismo modo que tapan sus orejas con sus manos cada vez que no quieren escuchar. Como de ordinario los adultos son más versados en la técnica de la cortesía e hipocresía, resulta con frecuencia difícil distinguir si están genuinamente desinteresados (ningún apetito mental —falta de formación fondo-figura—) o simplemente reprimen un interés potencial. Esas inhibiciones de contacto son: ignorar la presencia de los demás, vagabundeo mental, escuchar cortés pero indiferentemente; pretender tener interés; contradecir obsesivamente. En la vida diaria se escucha con frecuencia la siguiente observación: "¿Qué dijo? Estaba a miles de kilómetros, por favor dígalo de nuevo." Esto no sucede cuando la persona está interesada —cuando el tema se acomoda con su gusto.

Nadie envía mensajes sin estar razonablemente seguro de que llegarán a su destino. ¿Cómo puede estar seguro el analista de que un paciente que dice "sí, sí", a cada momento ha recibido el mensaje —por ejemplo, una interpretación? Con el fin de crear un sano apetito y asimilación mental tenemos que recondicionar a nuestro paciente; tenemos que corregir su actitud "equivocada" frente al alimento físico y mental. Pero no podemos corregir una actitud "equivocada" sin:

1) Proporcionar el contraste de la "correcta".

2) Darnos cuenta de que al sentimiento de familiaridad damos el término "correcto" y al sentimiento de extrañeza el nombre "equivocado" (F. M. Alexander). Nuestro sentimiento consciente de ordinario no es correcto sino justo. La fase de la llamada "transferencia negativa" coincide con la renuencia del paciente o alumno a deshacerse de sus pensamientos y sentimientos familiares. Lo que el analista o maestro dice en este estadio le suena "equivocado".

3) Drenar las "energías" y fijaciones de la conducta "equivocada" y abrir el camino a la "correcta".

Rara vez se acepta una opinión contraria a la convicción propia; puede observarse con facilidad en cualquier discusión.

Por ello yo no doy por sentado que el paciente aceptará, *\o* que digo, sino que mi tarea es no prestar menos atención *l* sus resistencias *orales* de la que de ordinario se presta a las *anales.* En muchos casos considero que es una técnica analítica mala decir algunas frases tan sólo al final de la sesión, dejando a la suerte si el resumen del analista o sus interpre-

taciones son aceptadas o no. Ciertamente, cuando se mantiene mentalmente hambriento al paciente durante una hora, algunos estarán hambrientos de oír lo que el analista va a decir; pero son excepciones aquellos a los que se puede tratar de esta forma sumaria. En la mayoría de los casos hay que observar con cuidado las resistencias orales y se debe establecer diferencia entre la situación sin esperanza de completa falta de interés y la prometedora, en la que el interés del paciente simplemente está inhibido. Si advierto vagabundeo mental pido al paciente que repita lo que he dicho. Inmediatamente se dará cuenta de su falta de contacto y atención; y con paciencia se le puede inducir a recordar partes —a recordar frases medio oídas y a recomponerlas. Con este método él recobra mucho material que de otra forma habría perdido. Una vez que el paciente advierte su falta de atención se inicia la cura de su "mala memoria".

Por otro lado, cuando se da una resistencia contra la resistencia —cuando, por ejemplo, el paciente se obliga a escuchar como lo hace un estudiante en una clase tediosa— podría sufrir una tortura, y como lo toma sin apetito, sacará poco provecho.

El analista debe tener una idea clara acerca de la tolerancia digestiva del paciente y dosificar su medicina y alimento mental en conformidad. Los "dulces", por ejemplo, una alabanza en el momento apropiado, serán útiles para manifestar la estima de un esfuerzo genuino en una situación difícil (el aliento de Adler). A veces se alimenta al paciente con tal cantidad de sabiduría psicoanalítica, que se siente hastiado, disgustado con el analista y abandona el análisis. Posteriormente *podría* darse una mejora milagrosa que con frecuencia se atribuye a circunstancias no analíticas. Lo que en realidad sucedió es que se asimiló después el material "almacenado" y el conocimiento adquirido a través —pero lejos de— el tratamiento analítico capacitó al antiguo paciente para resolver por sí mismo sus conflictos.

Una resistencia bien conocida para el analista es la resistencia intelectual. Todo lo que dice el analista es aceptado y el paciente habla con mucha inteligencia y placentera disposición acerca de las teorías analíticas —acerca de sus deseos de incesto, su complejo anal, etc. Saca a la luz tantos recuerdos de infancia como el analista querría, pero lo "piensa" todo y no lo "siente". Este tipo tiene un estómago intelectual parecido al primer estómago de una vaca. La sabiduría, aunque rumiada, no pasa a través de los muros intestinales y nunca llega a los tejidos del organismo propiamente dicho. En realidad nada se asimila, nada llega a la personalidad, sino que todo permanece en el primer estómago mental —el cerebro. Esta ansia de conocimiento es engañosa. Estos intelectuales pueden tragar todo, pero no llegan a desarrollar un gusto propio, una opinión personal; están siempre dispuestos a apoyarse en este o aquel "ismo", como su maniquí especifica (cf. capítulo VI). Cuando cambian de una función intelectual a otra, no es porque han asimilado el contenido de este "ismo" y están listos para nuevo alimento mental. La antigua afición les resulta ya desabrida, en la mayoría de los casos como resultado de una desilusión, y echan mano de otro "ismo", con la esperanza falaz de que el nuevo será más satisfactorio.

Cuando exponen sus vacías teorías, el analista debería hacer que explicaran detalladamente lo que realmente quieren decir. Hasta debería ponerlos en aprietos haciendo que percibieran el contraste entre sus frases complicadas y el poco significado. Tan sólo cuando aprendan a masticar y gustar cada palabra que pronuncian y cuando, al mismo tiempo, sientan los trozos no destruidos de alimento —de alimento real— que bajan por su garganta, hay esperanza de que comprendan o asimilen el sentido del "ismo".

Sólo los que trituran su aumento mental tan completamente que captan todo su valor, serán capaces de asimilar y sacar provecho de una situación o idea. Todos lograrán más para su conocimiento e inteligencia leyendo un buen libro seis veces que leyendo seis buenos libros una vez. La masticación se aplica del mismo modo a la crítica: cuando uno es susceptible y proyecta su agresión dental, experimenta toda opinión crítica como un ataque, y esto con frecuencia se convierte en incapacidad para soportar hasta una crítica benevolente. Sin embargo, cuando la agresión dental funciona biológicamente, uno no evita, sino que recibe con gusto la crítica. No se puede aprender mucho de una alabanza descuidada, pero la crítica puede tener algo constructivo, convirtiendo así aun el ataque más malévolo en algo beneficioso. No se debería ni rechazar ni tragar la crítica, sino que se debería mascar con cuidado y en cada caso tomarse en consideración.

V. LA INTROYECCIÓN

Aquellos a los que he demostrado la importancia del análisis del instinto de hambre —la similitud estructural de las fases de nuestra consunción de alimento con nuestra absorción mental del mundo— se han sorprendido de que Freud hubiera pasado por alto este punto. Comparado con el hecho de que Freud descubrió las implicaciones y complicaciones de la represión sexual esto tiene una importancia menor. Después del análisis completo de un grupo de instintos, más pronto o más tarde debía seguir el análisis de otros grupos. El material de que disponía Freud para construir sus teorías fue pobre y defectuoso (por ejemplo, la psicología de la asociación). Aunque yo pienso que la teoría de la libido es anticuada, no estoy ciego ante el hecho de que fue el paso más importante en el desarrollo de la psicopatología, y si Freud no se hubiera concentrado en ella, es posible que el psicoanálisis nunca hubiera nacido.

Muchas personas, con la esperanza de una integración de su Weltanschauung a partir del estudio de los mundos objetivo y subjetivo del hombre, han tratado de hacer que el cuerpo de su filosofía camine sobre dos piernas —el marxismo y el freudismo. Han tratado de construir puentes entre los dos sistemas, pero su fracaso fue no ver que las complicaciones económicas que le interesaban a Marx brotaban del instinto de autoconservación. Aunque perfectamente consciente de la necesidad básica del hombre respecto al alimento, el vestido y la habitación, Marx no siguió las implicaciones del instinto de hambre del mismo modo que lo hizo Freud con los impulsos sexuales —su esfera de investigación era ante todo la de las relaciones sociales y sólo muy rara vez el individuo.

La literatura socialista y comunista ha dicho muy poco acerca de las necesidades y problemas sexuales —acerca del instinto de conservación racial— en comparación con lo que se ha escrito acerca del problema de alimentación —inanición, autoconservación o reproducción del poder obrero. Freud se-xualizó el instinto de hambre, mientras que el comunismo pasó por un periodo en el que los problemas sexuales eran considerados "como si" pertenecieran a la esfera del hambre (teoría del vaso de agua), del mismo modo que muchas personas en nuestra civilización hablan de apetito sexual y de esta forma confunden el instinto sexual con el instinto de hambre.

El psicoanálisis del marxismo tiene poco influjo sobre los aspectos económicos, ya que la denotación marxista del psicoanálisis como un producto del idealismo burgués disminuye el valor de los descubrimientos de Freud. Declarar que el complejo de castración es el mecanismo por medio del cual se mantienen sumisas a las clases oprimidas —como lo

hace Reich— es tan arbitrario como suponer que las neurosis desaparecerán automáticamente en una sociedad sin clases.

En cierto modo Marx fue un precursor de Freud: "Marx descubrió el hecho sencillo (hasta ahora oculto bajo superestructuras ideológicas) de que los seres humanos deben tener antes que nada alimento, bebida, ropa y habitación, antes de que puedan interesarse por la política, la ciencia, el arte, la religión y cosas parecidas. Esto implica que la producción del material inmediatamente requerido significa subsistencia y por ello la fase actual de desarrollo de una nación o de una época constituye el fundamento sobre el cual se construyen las instituciones del estado, la visión legal, las ideas artísticas y hasta religiosas. Esto supone que estas últimas deben explicarse según las primeras, mientras que las "primeras han sido explicadas de ordinario como resultantes de las últimas" (F. Engels).

Esta es la base común de Freud y Marx: las necesidades del hombre (para Freud los instintos de conservación de la raza y para Marx los instintos de autoconservación) son primarias; la superestructura intelectual está determinada por la estructura biológica y por la necesidad de gratificación de estos dos grupos de instintos.

Aunque se sabe que algunas guerras se iniciaron por causas libidinales, como la guerra de Troya, la mayoría se emprenden como luchas por campos de caza y otros medios para alimentar al pueblo, o en las épocas modernas, para alimentar las industrias o la voracidad insaciable de conquistadores morbosos.

La actitud de Freud ante el comunismo fue hostil, al menos

durante un periodo de su vida. En la Revolución Rusa vio ante todo la destrucción. Tenía una aversión emocional hacia la destrucción, como lo demuestra su teoría peculiar acerca de la muerte, lo mismo que sus intereses arqueológicos. Para Freud el pasado no debe ser pasado, debe ser salvaguardado y devuelto a la vida. Por encima de todo se manifestó esta aversión hacia la destrucción en su actitud respecto a la *intro-tjección.*

r

Freud ciertamente realizó descubrimientos de enorme valor respecto a la introyección, como en el caso de la melancolía, a la que consideró un intento no logrado de destruir a un objeto de amor introyectado. Pero, lo mismo que Abraham, sostuvo que la introyección en sí puede ser un proceso normal. Pasaron por alto el hecho de que la *introyección equivale a conservar la estructura de cosas insumidas, mientras que el organismo requiere su destrucción.* El psicoanálisis concibe la introyección parcial como parte del metabolismo psicológico normal, mientras que yo creo que esta teoría está fundamentalmente equivocada, al confundir un proceso patológico con uno sano. La introyección —además de darse en la melancolía, en la formación de conciencia, etc.— es parte de un *seudo-metabolismo paranoico,* y en cada caso se opone a lo que requiere la personalidad.

Tomemos el ejemplo del Ego. Según Freud el Ego normal se constituye por cierto número de identificaciones. Helene Deutsch, en clara oposición, considera la naturaleza *patológica* de las identificaciones del Ego y hasta sostiene que las identificaciones pueden acumularse hasta un grado tan patológico, que esas personalidades "como si" (que rápida pero superficialmente aceptan todo papel requerido por la situación) no pueden ser psicoanalizadas con éxito. No obstante yo tengo pruebas de que la personalidad "como si" puede analizarse, con tal de que se ataque el problema no desde el punto de vista de la teoría de la libido, sino desde el de la asimilación mental.

La insunción del mundo manifiesta tres fases diferentes: *introyección total, introyección parcial y asimilación,* correspondientes a las fases de "chupar", "morder" y "masticar" (los estadios predental, incisivo y molar). Las relaciones del sujeto

que ataca y el objeto atacado son simples en los ejemplos de las figuras I a III.



En la figura I tenemos una agresión de frente, que se re-troflexiona en la figura II (por ejemplo, autodestrucción). En la figura III se proyecta la agresión: en apariencia el agresor y la víctima han cambiado sus papeles; el agresor experimenta miedo en lugar del deseo de atacar.

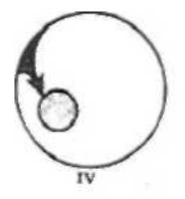
Surgen complicaciones cuando tomamos en cuenta la

i

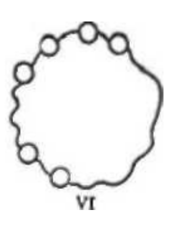
Introyección Total

Para todo el que está en el grupo predental -comportándose "como si no tuviera dientes"— la persona o material introyectado permanece intacto, aislado como un cuerpo extraño en el sistema. El

objeto ha sido tragado. Ha evadido el contacto con los dientes agresivos, como lo demuestra el ejemplo de la Ultima Cena. Se incorpora la imagen más o menos *in tato.*







a) *En la melancolía (figura IV) el impulso a atacar se dirige contra el objeto introyectado.* Se retroflexiona del alimento real (pereza para emplear los músculos de la mandíbula; con frecuencia hipotonía de los músculos faciales).

b) En el caso de una *conciencia estricta (figura V) se proyecta la agresión hacia un sujeto introyectado* que, como conciencia, ataca luego aquellas partes de la personalidad que se

enfrentan a su desaprobación; estos ataques varían desde remordimientos ligeros hasta el castigo más cruel. El "Ego" responde con remordimientos y sentimientos de culpa. La palabra alemana Gewissensbiss (ser mordido por la conciencia) expresa el origen oral de la conciencia lo mismo que la palabra remordimiento (morder).

c) *En la personalidad "como si" (figura VI), se proyecta la agresión o el amor hacia una persona que es después introyec-tada.* De esta forma la persona "como si" evita el miedo del ataque y retiene la benevolencia de su medio ambiente. La dinámica implicada en este proceso es demasiado complicada como para tratarla en este contexto.

En las ultimas tres instancias mencionadas no se disuelve lo "introyectado". El resultado es una fijación temporal o permanente; como se evita la destrucción y no se realiza la asimilación, necesariamente permanece incompleta la situación.

Introyección Parcial

Corresponde al estadio de morder y Freud lo considera normal. Aquí tan sólo se introyectan partes de una personalidad. Por ejemplo, cuando una persona habla con un acento de Oxford y su amigo lo envidia, el último puede imitar el acento pero no toda la persona en cuestión. Considerar esto como un desarrollo sano del Ego es paradójico. Puede ser que el acento de Oxford no sea en absoluto una expresión del ser del amigo. Un "Ego" construido con substancias, introyecciones, es un conglomerado —un cuerpo extraño en la personalidad— como lo es la conciencia o el objeto perdido en la melancolía. En cada uno de los casos encontramos material extraño, no asimilado dentro del sistema del paciente.

Asimilación

El psicoanálisis no presta atención a la diferenciación del estadio dental y por ello no se sigue el desarrollo de las fases introyectivas totales y parciales hasta el estado de asimilación. En vez de prestar atención a este rasgo tan importante de los seres vivos (escotoma), en la teoría psicoanalítica se realiza una desviación de la boca al ano. Van Ophuijsen fue el primero en percibir que la fase sadista-anal se origina en la agresión oral, del mismo modo que Freud percibió que el ano aprende muchas de sus funciones de la boca. Sin embargo, la boca ni cesa de funcionar ni de desarrollarse con el inicio de lo que Freud llama el estadio anal. La fuente de la agresión no es ni la zona anal ni ningún instinto de muerte. Suponer que la agresión oral es una simple fase de transición en el desarrollo del individuo equivaldría a sostener que la agresión dental no existe en los adultos.

Toda introyección, total o parcial, debe pasar por el molino de los molares trituradores para no convertirse en un cuerpo extraño o seguir siéndolo —un factor aislado y alterador en nuestro sistema. Por ejemplo el "Ego", como pretendo demostrar más tarde, no debería ser un conglomerado de introyecciones, sino una *función,* y para lograr un funcionamiento apropiado de la personalidad se debe disolver, analizar ese Ego substancial y reorganizar y asimilar sus energías, así como Reich coloca las energías invertidas en la armadura muscular para un uso mejor.

Las acciones de emergencia, como vomitar o la defecación diarreica de trozos no usados, no adelantará el desarrollo de la personalidad. El equivalente psicoanalítico de esto, la catarsis, ha sido

abandonada, pues se percibió que el éxito catártico tenía tan poca duración como el tratamiento introyectivo de la hipnosis.[1] Uno de los casos más difíciles fue un hombre anciano que sufría de neurosis estomacal y paranoia de celos. Estaba bastante contento de reconocer con franqueza todo lo que le había sucedido. Reunía siempre y sacaba a la luz todo tipo de material patológico y se sentía muy aliviado cuando podía confesar y expulsar todos sus problemas. Pero cuando lo detuve y le hice masticar de nuevo el alimento se obstinó. Su cura progresaba muy lentamente y dependía de la cantidad de agresión que podíamos liberar e introducir en su capacidad de masticación. Al mismo tiempo, como podía

[1] No deben engañarnos los rasgos prometedores del narcoanálisis. Es un tratamiento puramente sintomático y no puede realizar cambios permanentes en la personalidad.

esperarse, disminuyó su estupidez, que anteriormente había sido inconmensurable.

Cuando se toma la frase de Freud —de que el neurótico sufre de recuerdos— no como una explicación de la neurosis sino como indicación de un síntoma, percibimos el gran valor terapéutico (aunque limitado) del análisis clásico. Pero si se aborda por partes, es una tarea hercúlea limpiar los establos de Augias —la basura no digerida que traemos con nosotros desde el pasado, todas las situaciones no completadas y los problemas no resueltos, todos los rencores y deudas y exigencias no pagadas- los desquites no materializados (venganza y gratitud).

Pero esta tarea se simplifica mucho cuando, en vez de enfrentarnos a cada una de ellas singularmente, restablecemos toda la asimilación orgánica de una vez por todas. Esto puede lograrse tan sólo cuando tomamos en cuenta el metabolismo mental y miramos el material psicológico del mismo modo que miramos el alimento físico. Nó debemos contentarnos con hacer consciente el material inconsciente, con "traer a colación" el material inconsciente. Debemos insistir en que debe refundirse y prepararse así para que sea asimilado.

Si esto se aplica ya a la introyección parcial, tienen mayor aplicación a la introyección total, o a la inhibición total de la agresión dental. El empleo destructor de los dientes en la melancolía (y en otros ejemplos de introyección total) se inhibe de tal forma, que la agresión no usada se vuelve hacia la autodestrucción del individuo. El contacto con cualquier material introyectado es de ordinario impotentemente agresivo y se manifiesta como despecho, descontento, regañorería, preocupación, quejas, irritación, "transferencia negativa" u hostilidad. Corresponde esto con exactitud al potencial no usado de la destrucción

física del alimento. Es la aplicación distorsionada de í en el metabolismo psicológico.

La melancolía es, la mayor parte de las veces, una fase de ciclotimia del ciclo maniaco-depresivo. En el periodo maniaco la agresión no sublimada, pero dentalmente inhibida, no está retroflexionada como en la melancolía, sino que se dirige en toda su voracidad y con explosiones muy violentas contra el mundo. Un síntoma frecuente de ciclotimia es la dipsomanía que, por un lado, es un apego a la "botella", y por otro, un medio de autodestrucción.

A través del tratamiento, el material introyectado —al ser desmenuzado— se diferencia en material asimilable, que contribuye al desarrollo de la personalidad, y en un excedente emocional que ha de ser descargado o aplicado. Con terminología psicoanalítica: recordar tiene valor terapéutico sólo cuando va acompañado de emociones.

Al metabolismo mental acrecentado le acompaña una hiper-acidez, un movimiento acrecentado de los intestinos y una excitación que puede transformarse en ansiedad cuando disminuye el abastecimiento de oxígeno. Caracterizan al metabolismo reducido la depresión, el flujo deficiente de jugos digestivos, la resequedad en la boca, la hipoacidez y el estreñimiento seco aspástico.

El fenómeno de la introyección es un descubrimiento comparativamente reciente, pero el folklor demuestra que se conocía bien hace mucho. Las figuras de los cuentos de hadas con frecuencia tienen un significado simbólico más o menos fijo. Las hadas representan a las madres buenas, la bruja o madrastra, la mala. El león ocupa el lugar del poder y la zorra el de la astucia. El lobo simboliza voracidad e introyección. En la fábula de Caperucita Roja el lobo introyecta a la abuela, la copia, se comporta "como si" fuera ella, pero la pequeña heroína pronto desenmascara su ser real.

En un cuento de hadas de Grimm, menos conocido, el lobo se traga siete cabritos. Se rescata a los cabritos y se los remplaza por guijarros —muy buen símbolo en verdad de la indi-gestibilidad de lo introyectado.

En las dos fábulas los objetos introyectados, aunque fueron tragados, no fueron asimilados, sino que permanecieron vivos e intactos. *¿O* está en lo correcto la teoría de la libido; es que el lobo no tenía hambre y estaba enamorado de la abuela?

VI. EL COMPLEJO DE MANIQUÍ

TAL VEZ la más interesante de todas las resistencias orales sea la actitud "de maniquí". Aunque nuestro conocimiento acerca de ella es aún escaso, disponemos de suficientes observaciones como para garantizar su publicación. El descubrimiento del complejo de maniquí ha arrojado luz sobre cierto número de análisis obscuros y espero -una vez que lo hayan verificado otros analistas— que aportará mayores contribuciones, ante todo, al problema de las fijaciones.

Para comprender la actitud de maniquí tengo que volver una vez más al niño de pecho y a sus dificultades para alcanzar el estadio de morder. La actividad principal del niño de pecho se limita al mordisco de dependencia, que no es un "auténtico mordisco", ni un morder una parte del pecho, sino que establece *confluencia* entre la madre y el hijo. De esta forma, tan sólo el inicio del proceso de alimentación presenta alguna dificultad consciente; una vez que el niño ha hecho de su boca una bomba de vacío y comienza a fluir la leche, no se requiere por su parte ningún otro esfuerzo. Los movimientos de succión son subcorticales, automáticos y al irse realizando la alimentación, el niño se va durmiendo gradualmente. Tan sólo unas pocas semanas después del nacimiento puede observarse otras actividades conscientes —como expulsar conscientemente el pezón de la boca, o hacer conscientemente movimientos de succión— en relación con el proceso de alimentación.

Puede surgir un conflicto cuando comienzan a crecer los dientes del niño. Si el flujo de leche es insuficiente,

el niño se verá provocado a movilizar todos los medios a su disposición para lograr su satisfacción, lo cual implica el empleo de las encías endurecidas y el intento de morder. En este estadio, cualquier frustración, cualquier retiro del pecho sin substitución inmediata de alimento más sólido conducirá a inhibición dental. El niño tendrá la impresión de que no se restablecerá el equilibrio por medio de sus intentos de morder, sino que se verá aún más alterado y que, por ello, el objeto que proporciona leche no debe ser abordado de una forma distinta que antes. *No se realiza la diferenciación entre él pecho, que debe ser dejado intacto y el alimento, que debe ser mordido, masticado y destruido.*

Esta temprana inhibición lleva al desarrollo de dos distintos rasgos de carácter: una actitud de dependencia (fijación) por un lado y, por otro, la actitud "de maniquí":

Las personas con estas características se apoyan en una persona o cosa y esperan que esta actitud sea suficiente, por sí misma, para "hacer que la leche fluya". Podrían hacer grandes esfuerzos para apoderarse de algo o de alguien, pero suspenderán sus esfuerzos en cuanto lo hayan logrado. Tratan de estabilizar cualquier relación en la primerísima fase de contacto; pueden así tener cientos de relaciones, pero ninguna llega a ser una amistad real. En sus relaciones sexuales tan sólo importa la conquista del compañero, pero la relación consiguiente muy pronto llega a carecer de interés y se hacen indiferentes.

Se da una discrepancia notable en la actitud de estas personas antes y después del matrimonio. Un proverbio dice "Las mujeres pueden hacer redes, pero no jaulas".

La actitud de estos casos hacia el estudio y el trabajo padece dificultades similares. Saben algo acerca de

todo, pero no pueden apoderarse de algo que pueda lograrse sólo con un esfuerzo específico. Su trabajo es más bien sin creatividad, mecánico (automático), limitado ante todo a una rutina. En breve, su meta es todavía —como la de un niño— el exitoso mordisco de dependencia que restablece el equilibrio y exime de la necesidad de un esfuerzo ulterior (morder).

Pero en la vida de las personas adultas la actitud de dependencia tan sólo en pocas ocasiones puede tener un éxito completo. En la mayoría de las situaciones se debe hacer un contacto apropiado —hay que salir al paso del problema, "clavarle los dientes"; por ejemplo, hay que mantener el interés y actividad propios durante un periodo— para sacar cualquier beneficio de la propia personalidad.

¿Cómo actúa la gente frente al fracaso de la actitud de dependencia? ¿Cómo pueden esquivar la necesidad de morder? ¿Cómo pueden utilizar el exceso de agresividad que debe surgir de la insatisfacción con la relación de dependencia (resen-

timiento), sin caer en el peligro (como lo sienten) de provocar cambio y destrucción?

Cuando se da una fijación en la actitud infantil de dependencia, podemos esperar que los medios con los que se mantiene esta actitud son del mismo modo infantiles. El niño frustrado e insatisfecho busca —y a veces le es dado— un maniquí, algo indestructible al que se puede aplicar el morder sin repercusiones. El maniquí permite la descarga de cierta cantidad de agresividad, pero, fuera de esto, no produce ningún cambio en el niño, es decir, no lo alimenta. El maniquí representa un impedimento serio para el desarrollo de la personalidad, porque en realidad no satisface la agresividad, sino que la desvía de su fin biológico, a saber, la satisfacción del hambre y el logro del restablecimiento de la totalidad del individuo.

Todo aquello de lo que apodera el niño puede ser empleado como un maniquí: una almohada, un osito, la cola del gato (como en *Mrs. Minniver),* o el propio pulgar del niño. Más adelante en la vida, cualquier objeto puede llegar a ser "mani-quificado" si es que se le aplica tan sólo el mordisco de dependencia. En esos casos el individuo vive con un miedo mortal de que el maniquí llegue a convertirse en 'la cosa real" (originalmente el pecho) y de que el mordisco de dependencia pueda convertirse en un "primer mordisco". Tiene miedo de que el objeto de fijación se destruya. Este objeto puede ser una persona, un principio, una teoría científica o un fetiche. Cuando yo estaba escribiendo, el pueblo inglés había sufrido una gran inquietud al abandonar la idea de que el barco de guerra era inestimable. El barco de guerra se había convertido para ellos en un fetiche, pero en la práctica es una inutilidad muy cara, tan sólo "bueno para que se hunda", como un prominente político lo caracterizó.

Las discusiones parlamentarias con frecuencia llegan a tratar de maniquíes (y hasta de momias). En vez de hacer que se llegue a la acción se habla de los asuntos hasta morir, o se les lleva a un punto muerto mandándolos de una comisión a una subcomisión y de ahí a otra sub-sub-comisión. El resultado, en vez de progreso e integración, es un callejón sin salida, un estado de cosas justificado en la mayoría de las veces por una tendencia conservadora, por el deseo de conservarlo todo intacto y sin cambio. El sistema actual no debe ser destruido de ninguna manera; se debe salvar el maniquí o fetiche.

El maniquí, como objeto que permanece completo y sin destrucción, proporciona una pantalla perfecta para la proyección de la tendencia holística del individuo. Cuanto más se proyectan las funciones holísticas, más se pierden para la edificación de la personalidad, mayor será la desintegración y más claro el peligro de desarrollar una esquizofrenia. Sin embargo, mientras la realidad proporciona el maniquí, sirve para un propósito muy útil; impide que el individuo caiga en una verdadera paranoia (una proyección extensa de la agresión) manteniéndolo ocupado con una ocupación real aunque improductiva.

Pero todos los intentos de este tipo —como el carácter obsesivo— por mantener las cosas en su estado original están condenados al fracaso. La falta de cambio, es decir, la no aplicación de agresividad al servicio del holismo individual, desintegra la personalidad, destruyendo así sus propios fines. Tan sólo por medio del restablecimiento de la tendencia destructora hacia el alimento, lo mismo que hacia cualquier cosa que represente un obstáculo a la totalidad del individuo, por medio de la reinstalación de una agresión exitosa, se realiza la reintegración de una personalidad obsesiva y hasta de una pa-ranoide.

Difícilmente hay cosa alguna que no pueda servir como maniquí, con tal de que ayude a evitar cambios en la realidad. Tómense por ejemplo los pensamientos obsesivos, que pueden prolongarse por horas y horas, manteniendo ocupado al paciente sin llegar a una decisión o conclusión (duda crónica). Tómese el fetichismo sexual, la fijación de un hombre, por ejemplo, en pantaletas o zapatos de mujeres como salvaguardia frente al contacto sexual real. Tómese al que sueña despierto que prefiere sus fantasías a la "cosa real". Más aún, tómense a esos pacientes que durante años y años continúan viendo al psicoanalista e imaginan que el simple asistir a las sesiones es prueba suficiente de su intención de cambiar su actitud hacia la vida. En realidad sólo han cambiado un maniquí por otro y en cuanto el analista toca algún complejo esencial, el paciente por lo general se las arregla para evitar sentirse impresionado a través de una maniquificación de sí mismo.

Un caso extremo de este tipo lo proporcionó un paciente que, cada vez que tenía que enfrentarse a una dificultad en la vida, se convertía por completo en madera. Sentía como si fuera una muñeca y todas sus quejas, todos sus intereses se centraban en su maniquí, en su propia personalidad momificada. Otro paciente, en cualquier situación difícil, generaba la idea obsesiva de imaginar cuchillos que lo atravesaban sin causarle dolor o sacar sangre. En esta fantasía se convertía en el maniquí perfecto al cual ninguna agresividad podía destruir. Otros casos simplemente sentían sueño o modorra en cuanto percibían el "peligro" de provocación en cualquier situación.

La situación psicoanalítica clásica, en la que el paciente apenas es consciente de la presencia del analista, se presta particularmente a esta maniquificación. En realidad, se alienta aquí al paciente a considerar la situación analítica no como una situación "real" y al analista no como a una persona "real"; de esta forma toda la relación entre paciente y analista se hace "i-rreal", esto es, algo que en sí no tiene importancia ni consecuencias. Toda emoción o reacción se interpreta como un fenómeno de "transferencia", es decir, algo que no tiene aplicación dñecta a la situación actual. De esta forma la situación analítica se presenta como el maniquí perfecto, cosa que buscan todos los caracteres obsesivos y paranoides. Esto explica la fijación de estos pacientes en el análisis que podría durar años sin fin, a pesar —o más bien debido a— la falta de éxito.

VIL EL EGO COMO UNA FUNCIÓN DEL ORGANISMO

a) *Identificación/Alienación*

Cuando intentamos poner en práctica las conclusiones de las partes anteriores nos enfrentamos a una contradicción aparente: la afirmación de que el Ego sano es insubstancial parece estar en desacuerdo con mi exigencia de que el analista debería tratar al Ego más que al Inconsciente. Desaparece esa contradicción cuando formulamos la exigencia: el analista debería hacer uso de las funciones del Ego más que apelar al Inconsciente.

La función de los pulmones es ante todo un intercambio de gases y vapor entre el organismo y el medio ambiente. Los pulmones, los gases y el vapor son concretos, pero la función es abstracta —aunque real. El Ego, sostengo yo, es en forma similar una función del organismo. No es una parte concreta de él, sino que más bien es una función que cesa, por ejemplo, durante el sueño y el coma, y cuyo equivalente físico no puede encontrarse ni en el cerebro ni en ninguna otra parte del organismo.

En la teoría psicoanalítica la concepción del Ego como una substancia es aceptada en general. Para citar un ejemplo: Ster-ba interpreta la cura psicoanalítica como una construcción de islas aisladas de Ego que, en el curso del tiempo, se consolidarán en una unidad sólida, segura.

Otro analista, Federn, supone también la substancialidad del Ego. Para él el Ego consiste en ese material misterioso llamado libido. La libido, además de ser capaz de ocupar las imágenes y zonas erógenas, de energetizar muchas actividades y ser el representante de los instintos de objeto, recibe ahora la capacidad de expanderse y contraerse. Al mismo tiempo se olvida oportunamente el concepto dualista de los instintos libidinales de objeto como opuestos a los instintos del Ego. A pesar de la confusión teórica hay en la observación de Federn un núcleo valioso: el hecho de que su Ego libidinal tiene

fronteras cambiantes. Una vez que descartemos la teoría de la libido veremos que el concepto de las fronteras del Ego nos ayudará bastante para comprender al Ego.

Dos frases de Freud aumentan la confusión: *a)* el Ego se diferencia del Inconsciente; *b)* el Inconsciente contiene deseos reprimidos. Cuando un deseo ha sido reprimido, ha debido tener suficiente fuerza como para poseer cualidad de Ego ("Yo deseo..."). Sin embargo, la contradicción desaparece en cuanto nos damos cuenta de que tenemos dos tipos de Inconsciente; el Inconsciente biológico (en el sentido del filósofo Hartmann), y el Inconsciente psicoanalítico, que está constituido por elementos anteriormente conscientes. Podemos por ello concluir: el Ego se diferencia del Inconsciente biológico, pero consiguientemente algunos aspectos del Ego han sido reprimidos y constituyen ahora el "Inconsciente" psicoanalítico. Para el observador la cualidad de Ego de este último sigue siendo obvia, pero no para el paciente. Cuando, por ejemplo, un neurótico obsesivo dice: "Existe un vago sentimiento en el fondo de mi mente de que podría experimentar un impulso a través del cual podría caer cierto daño sobre mi padre, que me disgusta mucho por sus hábitos desagradables" originalmente quiere decir: "Me gustaría matar a ese cerdo."

Freud dice además, acerca del Ego, que tiene dominio sobre el sistema motor. Esta afirmación indica que el Ego no se identifica con la personalidad total. Si "yo" ordeno al sistema motor, "yo" debo ser diferente o estar aparte de él: un general que manda un ejército es una parte de él, pero distinto del resto del ejército.

Sin embargo, cuando digo: "Yo viajo a la ciudad X" el Ego está en lugar de la personalidad total. ¡Un número desorientador de frases sin ninguna concepción central! Para demostrar mi propia concepción del Ego tengo que aumentar primero esta confusión, no

amontonando más afirmaciones teóricas, sino ofreciendo ulteriores aspectos prácticos del Ego. A continuación se enumeran ciertos aspectos del Ego de tal modo que se ofrece cada aspecto teniendo su opuesto como fondo, del mismo modo que lo hicimos anteriormente con el término "actor".

El Ego es	*En oposición a*
una función	una substancia
una función de contacto	confluencia
una formación fondo/figura	despersonalización y dormir sin sueños
elusivo	estable
el que interfiere	autorregulación orgánica
la consciencia del ser	conciencia de otro objeto
una instancia de responsabilidad	el Id
el fenómeno frontera mismo	un objeto que tiene frontera
espontáneo	concienzudamente atento
el siervo y ejecutivo del organismo	señor en su propia casa
el que aparece en el ectodermo	mesodermo y endodermo
identificación/alienación	el sentimiento de indiferencia .

i'£/jo" _ VʟA fWo*¿A. MOiCWMí

Podemos obtener cierta orientación prWisional ***te*** la, clasi-

ficación psicoanalítica del ***Id,*** el Ego',
Ideal que constituyen la personalidad humana, ^4??
^i££ª^ [

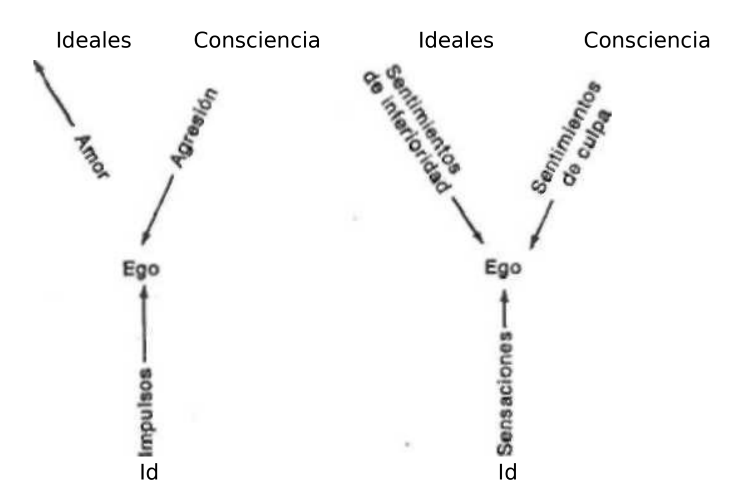
Freud emplea los dos términos Super Ego y Ego Ideal' casi €»^rS como sinónimos; sin embargo, podemos diferenciarlos como ***M****^tem conciencia* e *ideales,* y caracterizarlos de esta forma:

La conciencia es agresiva y se expresa ante todo con palabras; la agresión se dirige de la conciencia al "Ego", y se experimenta la tensión entre conciencia y Ego como sentimiento de culpa.

Los ideales existen sobre todo en figuras; la emoción implicada es amor y su dirección va del Ego hacia el Ideal; se experimenta una tensión entre Ego e Ideal como inferioridad.

El Id representa los instintos, que se expresan a sí mismos en las sensaciones; a la tensión entre Ego e Id se le llama impulso, anhelo, deseo, etc. (Ver el diagrama de la pág. siguiente.)

Podemos ahora aplicar esta concepción con el siguiente ejemplo: un niño siente el deseo de "pellizcar" unos dulces. Como muchos niños, está obsesionado también por el ideal de ser adulto, pero la gente mayor, en su imaginación, no suspira por dulces; por eso piensa que debería combatir su apetito. Además su conciencia le dice que robar es un pecado. Al sentir estas tres experiencias simultáneamente su pobre Ego se verá atrapado entre tres fuegos. Sin embargo, él no experimenta su Ego como una *substancia.* El niño sano no piensa "me obsesiona un ideal; el hambre me tortura y mi conciencia me prohibe robar dulces". Él experimenta: "*Yo* quiero ser una persona mayor; Yo tengo hambre pero Yo no debo robar dulces."



Desde un punto de vista objetivo su experiencia consciente está determinada por la conciencia, los ideales y el Id, pero subjetivamente no es fácil que sea consciente de ello. Logra esta integración subjetiva por medio del proceso de identificación —el sentimiento de que algo es parte de él o de que él es parte de alguna otra cosa.

Así pues, estoy de acuerdo con Freud en que el Ego está íntimamente relacionado con la identificación. Sin embargo Freud pasa por alto la diferencia fundamental entre el Ego sano y el patológico. En la personalidad sana la identificación es una función del Ego, mientras que el "Ego" patológico está construido con introyecciones (identificaciones sustanciales) que determinan las acciones y sentimientos de la personalidad y limitan su alcance. El Super Ego y los Ideales del Ego invariablemente contienen cierto número de identificaciones permanentes, en parte inconscientes; pero el Ego se hace patológico cuando sus identificaciones son permanentes en vez de funcionar según los requerimientos de situaciones diferentes y

de desaparecer con el restablecimiento del equilibrio orgánico.[1]

Surge una dificultad del término mismo, "identificación" que tiene diferentes aspectos, por ejemplo, copiar a alguien, ponerse del lado de alguien, concluir que dos cosas son lo mismo, simpatía *(Einfuehlung)* o comprensión. Los aspectos diversos de la misma palabra son responsables de dos teorías opuestas en el psicoanálisis: la de Freud y la de Federn.

La opinión de Freud de que cada Ego está formado por identificaciones o introyecciones (en el sentido de imitar a alguien, de comportarse "como si" uno fuera otra persona) se aplica tan sólo a tipos que han desarrollado una clase de conglomeración del Ego — una visión fija sobre la vida o un carácter rígido o artificial. En un carácter rígido vemos que las funciones del Ego cesan casi por completo ya que la personalidad ha llegado a estar condicionada a los hábitos y se comporta automáticamente. Freud percibió este hecho al decir que el análisis puede tener buen resultado tan sólo si el carácter no ha llegado a petrificarse. La identificación completa (por ejemplo, con convenciones) ocasionará en esa persona conflictos intensos en cuanto el Ego tenga que funcionar como el ejecutor de (e identificarse con) un instinto que desaprueba según sus principios. Podría encontrarse hambriento, pero apropiarse de un pan sería para él un crimen tan horrible que alienaría este impulso. Más bien moriría de inanición que correr el riesgo de ir a la cárcel unos cuantos días.

En la educación esa moral austera puede llevar' a graves equivocaciones. Cuando el hambre de carbohidratos hace que un niño tome dulces dondequiera que pueda encontrarlos, los padres (al proyectar su visión legalista sobre el hijo) pueden preocuparse por el "criminal" que han dado a luz.

b) *Frontera*

Como el término "identificación" ha llegado a ser sinónimo de introyección, Federn (posiblemente dándose cuenta de que la introyección no es la única forma de identificación que existe) creó la concepción del Ego y sus fronteras. Su teoría nos ayuda mucho para comprender algunas funciones del Ego, con tal de que eliminemos algunos de sus errores.

Un fenómeno físico puede servir para mostrar la dialéctica de las fronteras del Ego:

5

§ t ſt

91

FIG. II

FIG. I

Las dos placas de metal, A y B, están separadas por una capa aislante. Si una placa condensadora se carga con electricidad positiva, se reunirán en la placa opuesta electrones negativos; pero si existe un contacto directo, los electrones positivos y negativos se neutralizarán entre sí *(Fig. I).* Las fronteras del Ego se comportan exactamente de la misma forma. Tan sólo debemos reemplazar + y — por fí y í, que aparecen en la terminología psicoanalítica como libido y hostilidad *(Fig.* Iíj.[2]

Federn supone que el Ego es una substancia libidinal con fronteras permanentemente cambiantes. Con esto nos quiere decir que nos identificamos con todo lo que aceptamos como familiar o como perteneciente a nosotros. Nuestro Ego, según Federn, puede retirar sus fronteras dentro de nuestra personalidad o extenderlas más allá.

[1] Un símil podría al menos sugerir esta diferencia. Una de las funciones de los riñones es la excreción de sales. Las sales simplemente pasan por el

sistema urogenital. En ciertas circunstancias patológicas las sales se precipitan y forman un cuerpo sólido, ajeno al organismo y afectan el bienestar y a veces la función del riñon.

[2] Las fotografías de electrones muestran que los electrones (+) tienen carácter y los electrones (—), carácter \,

Especialmente en las neurosis obsesivas el Ego tiene funciones limitadas: como se mencionó antes, se reniega de un deseo de muerte; no se reconoce como perteneciente al ser. El carácter obsesivo se niega a identificarse con esos pensamientos o a asumir la responsabilidad de ellos por resultarle igual responsabilidad y culpa. *Toda inhibición y represión reducen las fronteras del Ego.*

Ampliamos nuestras fronteras del Ego cuando nos identificamos con *nuestra* familia, *nuestra* escuela (las tradiciones vin-culadoras de la vieja escuela), *nuestro* club de fútbol, *nuestra* patria. Una madre puede defender a su hijo "como si" luchara por ella misma; cuando un club de fútbol ha sido menospreciado es posible que cualquiera de sus miembros tome venganza "como si" se le hubiera insultado a él mismo.

En todos estos casos el objeto de identificación permanece fuera de la personalidad. No está introyectado y la identificación es ficticia ("como si"). La madre no fue atacada y nadie insultó al miembro del club.

El señor X ve una casa y dice, "Yo veo una casa". No dice, "el sistema óptico del organismo del señor X ve una casa". Se identifica con este sistema suyo. Es posible que en el siguiente instante la casa se aleje hacia el fondo de su conscien-cia y tal vez se encuentre concentrado en algunas voces. Entonces, inmediatamente se identifica con su aparato acústico y con su curiosidad por estas voces. Podría decir, "oigo *voces*" o también, "Yo oigo voces", recalcando con ello que está en oposición con otros que tal vez no hayan oído sonido alguno.

Supongamos ahora que oyó voces pero que no existían. Si se identifica con el hecho de que está imaginando y dice, "yo imaginé que oía voces" su Ego funciona correctamente. Pero si se identifica con el contenido de su alucinación por no conocer el hecho de que tiene una identificación ficticia, una identificación "como si", se comporta "como si" escuchara voces.

La identificación "como si" misma no es patológica; tan sólo el equivocar una identificación ficticia con una real cae en esta categoría. A veces las identificaciones ficticias pueden acumularse hasta tal grado que hablamos de un carácter "como si" (H. Deutsch). Se encuentran identificaciones "como si" en las introyecciones (el niño que juega a ser madre) lo mismo que en la ampliación de la frontera del Ego.

La *alienación* "como si" correspondiente está presente en las represiones, proyecciones y en un estrechamiento similar de las fronteras del Ego. Aunque el paciente manifiesta que tales y tales pensamientos y deseos no son suyos, de hecho pertenecen a su personalidad: la alienación por medio de represión y proyección, a fin de cuentas, nunca tiene éxito. El psicoanálisis califica este hecho como "vuelta de lo reprimido".

En la función de identificación /alienación vemos una vez más la acción del holismo. Vemos la formación de totalidades —la unidad de madre e hijo, la integración de cierto número de personas en un club; cuanto mayor es la identificación de los miembros con el club, más sólida será su estructura, a veces hasta un punto de petrificación. También se realiza el estrechamiento de las fronteras para conservar una totalidad. Aquellas partes de la personalidad que en apariencia ponen en peligro la totalidad aceptada, son sacrificadas. ("Y si tu ojo te ofende arráncalo.") Se encuentra una idea similar en las purgas políticas.

La teoría de Federn manifiesta un error definido y unilateralidad. El error es que considera al Ego como una substancia con fronteras, mientras que, en mi opinión, sólo las fronteras, los lugares de contacto constituyen el Ego. Sólo donde y cuando el ser se encuentra con lo "extraño" comienza a funcionar el

Ego, comienza a existir, determina la frontera entre el "campo" personal y el impersonal. Federn es unilateral en cuanto que considera sólo la energía integradora de la libido y pasa por alto la aparición simultánea del í.

Los miembros de un club de fútbol tienden a fundirse en una unidad (fl). Los miembros de un clan están más apegados entre sí (fí) que los de otro clan. Las ideologías unen a los que creen en ellas (ti). En tiempos de peligro, cuando se ve amenazada la seguridad de un país, la unidad de sus ciudadanos es de la máxima importancia para su defensa.

El holismo sano requiere identificación mutua. El club que no se identifica con sus miembros — protegiendo sus intereses y compensando su devoción — se desintegrará. El í que, en un grupo colectivo, se añade y se encuentra fuera de sus fronteras retorna a los individuos.

Federn no considera la frontera del Ego desde el exterior, donde se reúne el í. Del mismo modo que la acumulación de electricidad positiva en una placa condensadora se ve acompañada por la de su opuesto en la otra placa, también las energías integradoras dentro de las fronteras del Ego están complementadas por hostilidad en el exterior.

Siempre que se encuentran dos estructuras holísticas, se mantienen juntas y separadas entre sí por una hostilidad más o menos pronunciada. Dos clubes de fútbol manifiestan esto en una forma moderada de rivalidad entre sí en general y en sus encuentros en particular. Entre las escuelas vemos competencia; entre las naciones, guerras. La familia Smith se siente superior a la familia Brown, que a su vez desprecia a los miembros de la familia Smith. Los Mónteseos y Capuletos son ejemplos de clanes hostiles; pero Romeo y Julieta quebraron las fronteras por ser su deseo de unirse mucho más fuerte que sus vínculos familiares.

Cuanto mayor sea la hostilidad que amenaza desde el exterior, mayor será la función integradora de los individuos y grupos. En el momento de peligro el organismo conjuntará todas las facultades a su disposición; cuando un país es atacado, esta agresión del exterior puede tener como resultado la unión de sus ciudadanos. La madre que acaba de estar enfadada con su hijo, en el siguiente instante lo protegerá contra un insulto extraño.

El amor es identificación con un objeto ("mío"); el odio alienación de él ("lejos de mí"). El deseo de ser amado es el deseo de que el objeto se identifique con los deseos y exigencias del sujeto. El intenso amor mutuo se expresa con términos como "un corazón y un alma", "mano en el guante", etc. En la relación sexual la identificación mutua es imperativa; "ser una carne" dice un pasaje de la Biblia.

La frontera entre dos granjas está formada por una cerca. Esta cerca señala el contacto entre las dos granjas, pero al mismo tiempo las aisla entre sí. En las épocas nómadas no había fronteras, se daba confluencia. Con la propiedad personal vino la división de la tierra y la creación de vecinos amistosos u hostiles. Si hoy los granjeros se unieran en un grupo colectivo, se restablecería la confluencia, pero seguirían existiendo las fronteras entre las granjas colectivas *(cf.* la competencia socialista en Rusia). También se daría confluencia cuando un granjero codiciara la granja de su vecino y la incorporase a su propiedad.

El aislamiento acentúa la separación, mientras que el contacto recalca el acercamiento, tendiendo a destruir el aislamiento, ya sea retirando la hostilidad y remplazando el *yo* y el *tú* por el *nosotros,* o haciendo todo el complejo *mío* o, por rendición *tuyo.*

¿Crea el tí al t o viceversa? Ambas suposiciones son incorrectas. No existe relación causal entre estas dos funciones. Siempre y cuando una frontera comienza a existir, se siente como contacto y como aislamiento. De ordinario no existe ni

contacto ni aislamiento, mientras que existe confluencia pero no frontera. Esta confluencia es interferida por (fí) y (í), libido y agresión, amistad y hostilidad, sentido de familiaridad o de extrañeza, o como quiera que se pretenda llamar a las energías que forman la frontera.

Un buen ejemplo de la simultaneidad de y $ es la turbación. Aquí se encuentran simultáneamente las tendencias a establecer contacto (exhibición) y a ocultarse. Su estadio pre-diferencial es la timidez. Al niño tímido le están abiertas ambas posibilidades, apego lo mismo que separación. Por ello la timidez es una fase normal en el desarrollo del niño; pero hacerse amigo de todos o evadir todo contacto son extremos no sanos cuando son actitudes permanentes en vez de respuestas adecuadas.

Al identificarse exclusivamente con las exigencias del medio ambiente, al introyectar ideologías y rasgos de carácter el Ego pierde su poder elástico de identificación. De hecho, prácticamente deja de funcionar de otra forma que como ejecutor de un conglomerado de principios y conducta fijada. El Super Ego y el *carácter* han tomado su lugar del mismo modo que los artículos hechos a máquina, en nuestra época, han remplazado a la artesanía individual.

VIII. LA ESCISIÓN DE LA PERSONALIDAD

EXISTE un proverbio muy conocido que afirma que un manojo de varas es más fuerte que el mismo número de varas aisladas. ¿Implica este proverbio simplemente un hecho científico? Ciertamente no. Los proverbios tienen una moral. Este implica: junta cierto número de varas y ellas tendrán más poder para resistir y para atacar. O viceversa: si necesitas una vara fuerte, cierto número de ellas más delgadas servirán para el mismo propósito.

Esta función integradora es otro aspecto del Ego. El Ego, en una especie de función administradora, unirá las acciones de *todo* el organismo con sus necesidades primeras; por así decir, invoca aquellas funciones de todo el organismo que son necesarias para la gratificación de la necesidad *más urgente.* Una vez que el organismo se haya identificado con una exigencia, se coloca de todo corazón detrás de ella del mismo modo que es hostil a cualquier cosa ajena.

Una persona hace dos afirmaciones: "Tengo hambre" y más tarde "No tengo hambre". Desde el punto de vista lógico esto es una contradicción, pero sólo mientras consideramos a esta persona como un objeto, y no como un acontecimiento en el tiempo y el espacio. Entre las dos aseveraciones ha comido algo. Por eso en ambas ocasiones está diciendo la verdad. Nos encontramos con una situación más complicada cuando ponemos a una persona con hambre en una caja hermética. El que acaba de decir "Tengo hambre", siente ahora "Me ahogo" y ni siquiera "tengo hambre *y* me ahogo". Desde el punto de vista de la supervivencia respirar es más importante que comer.

¿Cómo sucede que no experimentamos estas afirmaciones contradictorias como hechos incompatibles? La identificación (y lo que se dice acerca de la identificación se aplica también en cada caso a la alienación, ya que ambas son contrafunciones mutuamente necesarias) sigue la formación fondo/figura. Una sana función del Ego responde a la realidad subjetiva y a las necesidades del organismo. Cuando, por ejemplo, un organismo desarrolla hambre, el alimento se convierte en *ges-*

talt; el Ego se identifica con el hambre ("yo tengo hambre") y responde a la *gestalt* ("quiero este alimento").

En el caso de la persona que preferiría morir a robar el pan, el Ego aliena el tomar alimento. Sin embargo, sin la formación fondo/figura ni vería ni imaginaría el pan y no habría posibilidad de que el Ego alienara el impulso de tomar el pan y se identificara con la ley.

Si las funciones del Ego fueran *idénticas-* a la formación fondo/figura, serían superfluas, y sin embargo son indispensables para la tarea administrativa de dirigir todas las energías disponibles al servicio de esa necesidad orgánica que ocupa el primer plano. Con este hecho nos enfrentamos a un ulterior aspecto bifuncional —el de amo y sirviente. La observación de Freud "no somos los amos en nuestra casa", es conecta en cuanto que el Ego acepta órdenes de los instintos dentro del campo biológico y de la consciencia y del medio ambiente dentro de] campo social. Sin embargo el Ego no es simplemente un sirviente de los instintos e ideologías; es también un intermediario con muchas responsabilidades. (Poner la responsabilidad en las causas no ayuda al desarrollo del Ego.)

El deseo de ser dueños de nosotros mismos proviene de la cooperación insuficiente entre el organismo y la función del Ego. Cuando una persona, por ejemplo, decide que la defecación es algo molesto y que sus intestinos deben sin más hacer lo que él quiere, esta actitud de dominio es una aplicación errada de las funciones del Ego. Sus funciones del Ego deberían asegurar la gratificación adecuada del impulso de defecación, con un mínimo de energía y un óptimo de funcionamiento orgánico. Un Ego autocontrolador dictatorial e intimi-dador (que, dicho en forma correcta, significa la función de identificación con una conciencia

intimidadora), en vez de asumir la responsabilidad del organismo, lo empuja (la mayor parte de las veces como culpa) hacia el Id o el "cuerpo", como si fuera algo que no perteneciera al Ser.

El concepto del "Id" es tan sólo posible como contrapunto al concepto del Super Ego. Así es una construcción artificial, no biológica, creada por la función de alienación del Ego. Una frontera aparece entre la parte aceptada y la rechazada de la personalidad y se desarrolla una personalidad escindida.

Dicho de otra forma, al tomar al Ego como una substancia debemos admitir su incompetencia. Debemos aceptar la dependencia del Ego de las exigencias de los instintos, la conciencia, y el medio ambiente y hemos de estar de acuerdo plenamente con la pobre visión de Freud sobre el poder del Ego. Sin embargo, en cuanto captamos el poder de identificación del Ego, nos damos cuenta de que a nuestra mente consciente se le deja con una instancia de importancia muy considerable: con la decisión de identificarse con todo cuanto considera "correcto".

Encontramos en esta función de identificación/alienación el inicio de una "voluntad libre". Con frecuencia se aplica mal esta función, pero esto no altera el hecho de que en ella hemos hallado el principio del control consciente del Ser humano. La sociedad debe determinar qué identificaciones del individuo son deseables para su función holística fluida, sin dañar el desarrollo del individuo ni su salud física y mental. Aunque este programa parece sencillo, está fuera del alcance de la humanidad en el estadio actual de nuestra civilización. Entre tanto, el individuo no puede hacer más que evitar identificaciones múltiples que, sin falta, llevarán al menoscabo del ho-lismo personal —lo cual sin duda producirá conflictos internos, escisiones de la personalidad e infelicidad

creciente. Estas escisiones, conflictos e infelicidad del individuo son el equivalente microcósmico de la actual situación mundial.

Clamores de disensión surgen en la ciudad;
Se oirá a cada uno y todos a la vez darán consejos.
Una parte lucha por la paz y otra por la guerra;
Algunos excluirían a sus enemigos y otros admitirían a sus amigos.

VIRGILIO

El conocimiento intuitivo de estas dos funciones y í, que forman las fronteras, es la gran ventaja de Hitler. Al no estar invertida su agresión en su salida dental (dientes estropeados —comedor de avena) encuentra su camino básicamente en el llorar y el gritar. Cuando no consigue lo que quiere entra en un estado de irritación, primero quejándose, después gritando y chillando a la máxima potencia de su voz, hasta que todo su contorno entra en pánico y hace cualquier cosa para pacificar al niño que llora (no se puede herir a un niño inocente y Hit-ler siempre alega su inocencia). Más adelante descubre que mientras más seguidores .consigue, más agresión puede aplicar; cuanto más agresión puede aplicar más fuertes se hacen los vínculos internos de su grupo. Descubre el símbolo unitivo de la cruz gamada, el lema "un pueblo, un país, un jefe", un término ideológico que ha atraído a muchas clases del pueblo alemán. Finalmente, proporciona el alimento emocional para la vanidad alemana: la idea de la "raza dominadora".

En forma paralela a la aplicación del ff va su conocimiento de la acción del í. Al percibir la importancia de las totalidades, sabe que la unidad crea fuerza; por eso se dedica a destruir toda organización contraria poderosa, ya sea un consejo industrial, un sindicato o la Iglesia. Parte la cascara y arroja el

material no digerible, absorbe a los miembros y asimila el dinero de las organizaciones destruidas. "Una por una", ataca primero a las organizaciones y estados internos, después a los externos. Aplica en la estrategia también la técnica oral. Corta los ejércitos enemigos con los incisivos de sus ataques relámpago y los tritura con los molares de sus tanques. Cuando sus incisivos —las puntas de lanza— se embotan, cuando los molares de sus bombardeos no logran reducir al enemigo a pulpa, entonces está perdido. Lo mejor que puede hacer es agarrar con sus dientes, tratando de que no se escapen.

Un objetivo esencial de su técnica es resquebrajar totalidades —por ejemplo naciones— con la ayuda de la quinta columna. Por un lado, la idea es juntar a todos los miembros de la quinta columna en una unidad sólida, aguijoneando sus rencores y odios comunes, recalcando su relación mutua y presentándose como el único salvador. Por el otro lado, alienta el entrenamiento en la destrucción que, a su vez, acrecienta la cohesión de la quinta columna. Cuanto mayor es el subdesarrollo oral (por ejemplo, la falta de poder razonador, o la dependencia de la Iglesia y el Estado) con que se encuentra, más fácil le resulta encontrar suficientes personas que "crean" en él.

Sólo la explotación consciente del fenómeno de la frontera del Ego es el privilegio de Hitler. Los límites, naturalmente, se dan en todas partes y varían desde la división que, especialmente en tiempos de elecciones, atraviesa a los Estados Unidos hasta la personalidad escindida.

Cuando un club de fútbol no mantiene su agresión en las competencias y no existen otras atracciones que mantengan unidos a los miembros, el club se desintegrará o, al menos, se descompondrá en fracciones. Las personas con ciertas afinidades se juntarán y formarán camarillas. Comenzarán a molestarse unas a otras, peleándose por puntos pequeños

y finalmente, si no hay ocasión de restablecer la frontera exterior común, lucharán unos contra otros. El resultado será una división, o hasta una separación.

Si se da la separación cesará la hostilidad, pero sólo con una condición —que no siga el contacto. Las fronteras, con sus funciones fí/t, comienzan a existir tan sólo cuando queda algún contacto. Cuando existen división *y* contacto se verá siempre la función de frontera, como hostilidad abierta o latente o como tendencia inhibida a la reintegración por la identificación, como amistad o amor latente. El lugar de contacto en estos casos es igual al lugar de conflicto. "Se necesitan dos para una pelea."

Se da una división entre el individuo y el mundo en el caso de un criminal en prisión, cuyo aislamiento está materializado por las bañas de la prisión. Una actitud amistosa por uno u otro lado (misericordia y arrepentimiento respectivamente) puede eliminar la separación y restablecer el contacto. Pero el *fenómeno de contacto* no es permanente; está constituido por la experiencia de reunión y será remplazado por la *confluencia,* una vez que el antes "criminal" es aceptado de nuevo por la sociedad.

En el caso del criminal la sociedad inicia la división, pero el individuo puede crear también esas divisiones. El deseo de soledad crea una frontera como una fase pasajera, mientras que la misantropía o una idea de persecución generalizada lleva a un aislamiento más permanente. Una convicción política diferente de la mayoría puede crear un nuevo partido, un nuevo credo creará una nueva secta.

Para evitar conflictos —para permanecer dentro de los límites de la sociedad o de otras unidades— el individuo aliena aquellas partes de su personalidad que lo llevarían a entrar en conflicto con el medio ambiente. *Pero la evitación de conflictos externos*

tiene como resultado la creación de internos. El psicoanálisis ha recalcado correctamente este hecho una y otra vez.

Un niño desea con intensidad un juguete. No lo consigue, pero sabe que es posible comprarlo con el dinero que está en la bolsa de papá. Tomar este dinero, lo sabe, lo llevaría a un serio conflicto con su padre, que dice que robar es un pecado y que hay un castigo para ello. Al identificarse con lo que dice su padre debe alienar —suprimir— su deseo. Debe destruirlo por medio de la resignación y el llanto, o arrojarlo fuera de su frontera del Ego reprimiéndolo o proyectándolo. Se realiza la represión retroflexionando su agresión, que originalmente se dirigía contra el padre frustrador, y ahora se dirige contra su deseo. La proyección —a través de un proceso diferente y más complicado— restablece la armonía entre él y el padre, pero al precio de destruirse a sí mismo.

El holismo exige paz interna. Un conflicto interno se opone a la esencia misma del holismo. Freud dijo una vez que un conflicto en la personalidad es como dos criados que se pelean durante todo el día; ¿se puede esperar que realicen algún trabajo? Cuando existe una escisión dentro de la personalidad (por ejemplo entre conciencia e instintos), el Ego puede ser hostil hacia el instinto y amistoso hacia la conciencia (inhibición), o viceversa (desafío).

Los siguientes ejemplos de asesinato pueden demostrar cómo el mismo acto suscita reacciones, evaluaciones y hasta conflictos diferentes y cómo las diversas reacciones dependen del modo de identificación:

J) Una persona ha disparado un tiro a su vecino. La sociedad o su representante, el fiscal que se identifica con la víctima, lo llama asesinato y exige castigo. *2)* Una persona ha dado un tiro a su adversario en la guerra. La sociedad se identifica con el soldado, por

estar esta vez la víctima fuera de las fronteras de la identificación. Podría ser que el soldado hasta recibiera un premio. *3)* El mismo caso que *1)* pero aquí el juez, al saber que nuestro "asesino" ha sido profundamente ofendido por el vecino, podría simpatizar con el acusado. Por medio de la identificación con ambos, el matador y el cadáver, el juez está en conflicto acerca de la culpa del acusado. *4)* El mismo caso que *2)* pero el Super Ego del soldado ha retenido el dogma de que matar es un pecado mortal. Estará también en conflicto por la identificación con su país y con las exigencias de su conciencia.

En *3)* el juez dice, "te condeno" y "no te condeno". En *4)* el soldado siente "debo matar" y "no debo matar". Esas identificaciones dobles son intolerables para el organismo. Se requiere una decisión. Debe cesar una de las identificaciones. De hecho, sólo comprendiendo la posibilidad de rechazar identificaciones como indeseables y peligrosas y de alienarlas, podemos captar el auténtico sentido del Ego y su desarrollo como selector o censor.

La identificación con las necesidades orgánicas ordinariamente está libre de esfuerzo, pero no la alienación. Cuanto más cerca está un deseo de las necesidades orgánicas, más difícil resulta la alienación cuando la situación social la exige. La mayoría de nosotros hemos experimentado cuan difícil es disociarse hasta de una curiosidad morbosa de fijar la mirada en una persona deformada. A pesar de todos los esfuerzos para dirigir hacia otra parte los ojos, nos descubrimos mirando una y otra vez en la dirección desaprobada. Si es ya casi imposible alienar esa curiosidad morbosa o un hábito desagradable como un tic o el tartamudeo, cuánto más difícil debe ser alienar un impulso realmente poderoso. "¿Dejaría usted de hacerlo por un dulce?"

Mencioné antes que en la función de identificación tenemos el núcleo de una "voluntad libre", que comenzará a existir en cuanto en el proceso de reacondicionamiento remplacemos "correcto" e "incorrecto" por "identificación" y "alienación" respectivamente. Por habernos identificado con algunos métodos los llamamos "correctos" y alienamos otros, llamándolos "incorrectos". Este "sentido" de corrección e incorrección engaña a veces, ya que se percibe la familiaridad o los hábitos como correctos y las actitudes extrañas o no acostumbradas como incorrectas. F. M. Alexander ha realizado un estudio excélente sobre estas dificultades que salen al paso en el proceso de recondicionamiento.

Esta confusión de la actitud familiar con lo "correcto" es algo que se encuentra diariamente en el análisis. Muchos analistas hablan de esto como de falta, por parte del paciente, de comprensión de su enfermedad. Este reproche está por completo fuera de lugar. La actitud biológicamente correcta podía haber sido alienada hasta tal punto que el paciente no puede ya concebirla como natural. Su resistencia es una identificación con ciertas exigencias ideológicas que él no experimenta como una identificación cambiable — sino como una visión "correcta" fija.

El análisis de un síntoma puede aclarar el sentido de lo anterior y demostrar cómo la movilización de las funciones del Ego es necesaria para restablecer el funcionamiento sano de toda la personalidad.

La señora A sufre dolor de cabeza después de que una amiga la ha insultado. No tiene consciencia del hecho de que ella misma produce el dolor de cabeza y no desea asumir la responsabilidad de él —más bien echa la culpa a su constitución, a su propensión a los dolores de cabeza o a su amiga desconsiderada. También el psicoanálisis la exonera de responsabilidad al descubrir la causa en energía libidinal transformada.

Si ella se responsabilizara más por su dolor de cabeza (y tomara menos aspirinas) y si conociera exactamente cómo lo produjo, podría decidir no producirlo en absoluto.

Dice que después del insulto de su amiga sentía ganas de llorar, pero no derramó una sola lágrima. Parece como si el llanto se hubiera convertido en dolor de cabeza. Pero del mismo modo que no puedo concebir cómo la libido puede transformarse en un dolor de cabeza, tampoco puedo aceptar esa transformación del llanto. Cada truco conjurador tiene su explicación racional. Identificada con la dignidad y el orgullo, era incapaz de identificarse con la necesidad biológica de encontrar alivio en el llanto, y por esa

razón contrajo los músculos de los ojos y la garganta para detener el flujo de las lágrimas.

La contracción muscular intensa lleva al dolor; apretar los músculos de la cabeza produce dolor de cabeza. Cualquiera puede convencerse de esta "producción de dolor" apretando un puño lo más fuerte que pueda.

Volviendo al paciente: sin disolver la conglomeración del Ego (en este caso las contracciones permanentes) no puede ceder al impulso de llorar y adquirir funciones adecuadas del Ego, es decir, identificaciones con sus necesidades reales. Su dolor de cabeza es el signo de una situación no concluida; es incapaz de terminar, de liberarse de su resentimiento, porque siente una renuencia tremenda a dejarse ir.

En esta renuencia la asiste su sistema sensomotor.

IX. RESISTENCIAS SENSOMOTORAS

CUANDO el analista indica al paciente que tiene una resistencia o está en estado de resistencia, con frecuencia el paciente se siente culpable, "como si" no debiera tener esas características inaceptables. El psicoanálisis se concentra atinadamente en gran medida sobre las resistencias, pero con frecuencia con la idea de que son algo indeseable —algo que se puede suprimir y que debería destruirse donde quiera que uno se encuentre con ello para desarrollar un carácter sano. La realidad parece ser algo distinta. No se pueden destruir las resistencias; y en todo caso no es algo malo, sino más bien energías valiosas de nuestra personalidad —nocivas tan sólo cuando se aplican mal. No podemos ser justos con nuestros pacientes mientras no percibimos la dialéctica de la resistencia. El opuesto dialéctico de la resistencia es la asistencia. El mismo fuerte que resiste al agresor asiste al defensor. En este libro podemos retener el término "resistencia", ya que esencialmente somos enemigos de la neurosis. En un libro de ética preferiríamos el término "asistencia" para aquellos mecanismos que nos ayudan a reprimir los rasgos de carácter condenados. Sin embargo, debe recordarse que sin tener en cuenta la visión del paciente de sus resistencias como asistencias no podemos tratarlas con éxito.

La rigidez de las energías de resistencia ofrecen la dificultad cardinal. Cuando el freno de un automóvil o la llave de agua están atascados, es imposible el funcionamiento adecuado del automóvil o el suministro de agua. La situación analítica tiene como tarea recobrar la elasticidad de esas resistencias rígidas. No es que desaparezca la resistencia interna y se cree una

transferencia negativa. Más bien es que comienza a existir otra frontera (entre paciente y analista) además de la frontera del Ego establecida entre el deseo interno perturbador y la personalidad consciente. Se considera al analista como un aliado del impulso prohibido y en consecuencia se le aliena. A no ser que la identificación con las ideas "extrañas" del psicoanalista se realice, el censor, lleno de desconfianza y hostilidad, está en guardia contra el perturbador. El organismo se identifica con esta hostilidad y resiste o incluso ataca al analista.

La formación fondo-figura tiene un serio inconveniente. El organismo se concentra en una cosa cada vez. De esta forma consigue un máximo de acción en un lugar, pero un mínimo de atención en cuanto al resto. De esta forma, todo ataque imprevisto constituye un peligro. Lo inesperado —el ataque por sorpresa— es desventajoso para el individuo lo mismo que para un ejército o una nación. Del mismo modo que las fortificaciones y las defensas permanentes compensan la debilidad en potencial humano, encontramos en el organismo individual piel y caparazones en el aspecto físico, formación de carácter en el plano de la conducta. Pero, como mencionamos antes, no se pueden cerrar herméticamente las fronteras. Debe seguir funcionando cierto contacto con el mundo. Un castillo debe tener comunicaciones, como puertas para recibir alimento y enviar mensajes. Una gran brecha en el muro, en vez de una puerta, constituiría una comunicación abierta, una *confluencia.* Cuando, por ejemplo, se rompe la valla de una granja, el ganado se escaparía por esta confluencia con el mundo exterior, y el granjero tendría que cambiar la guardia mecánica de la cerca a un vigilante vivo, un guardián o un perro. Pero estos podrían dormirse y la abertura seguir sin vigilancia, restableciéndose así la confluencia.

Esas comunicaciones vigiladas son las aperturas del cuerpo. Requieren cierta cantidad de atención consciente (funciones del Ego) pues de otro modo podrían convertirse en lugares de confluencia. Siguiendo con el símil del castillo, las resistencias patológicas pueden compararse con puertas cerradas con llave (cuya llave se ha perdido), y la ausencia total de resistencias corresponde a las brechas del muro producidas por la remoción completa de las puertas. El carácter impulsivo y responsable, tal como se encuentra en casos de "delincuencia juvenil", manifiesta claramente la ausencia de resistencias necesarias, la falta de frenos que debería aplicar a salvaguardarse de la represalia de la sociedad. Al analizar las resistencias con el supuesto de que no deberían existir, corremos grandes riesgos. Sucederá con frecuencia que no abordamos a fondo las resis-

les

tencias, sino que las reprimimos o sobrecompensamos —turbación con seudovalor, vergüenza con descaro, repugnancia con avaricia indiscriminada. En la "delincuencia juvenil" la represión de las resistencias se presenta con frecuencia como desafío y heroísmo según un ideal de "hombre duro".

La simple disolución de las energías de resistencia entraña otro peligro. Muchas personas apenas han desarrollado otras funciones del Ego más que las de resistencia, ya sea contra sus propios impulsos o contra las exigencias que se le plantean. Tienden a desarrollar un Ego fuerte, un carácter lleno de "fuerza de voluntad". Para ellos una personalidad eficiente equivale a un carácter "fuerte" —capaz de suprimir el fumar, los impulsos sexuales, el hambre, etc.

Si se les priva de estas funciones de resistencia y dominio, no les queda nada que les interese. Nunca aprendieron cómo divertirse, cómo ser agresivos o cómo amar, y cuando se analizan sus resistencias, caen en una confusión total, ya que su identificación con estas funciones vitales no se ha establecido aún.

Además, las energías de resistencia de estas personas son muy valiosas, y cuando tienen buenas cualidades de dominio y resistencia, encontrarán muchas oportunidades de emplearlas en forma beneficiosa. Lo que debe lograrse es la anulación de retroflexiones. El paciente debe aprender a dirigir las energías de resistencia hacia el mundo exterior, a aplicarlas de acuerdo con las exigencias de la situación, a decir "no" cuando se requiere un "no". Cuando se tiene que tratar a una persona borracha, incapaz, es más importante controlar y aún liberarse de sus importunidades que controlarse a sí mismo. El niño que siempre accede a las exigencias con frecuencia idiotas e irresponsables de sus padres y

resiste a sus propios impulsos, mutilará su propia personalidad y llegará a ser un carácter manso y deshonesto. Si a veces se las arregla para resistir a sus exigencias, si plantea un combate, más adelante estará en mejor posición para sostener sus derechos. La situación actual es el criterio en cuanto a si la resistencia es útil o no. La obstinación, una resistencia consciente concentrada, ha de ser juzgada también desde el punto de vista de su utilidad. La obstinación de tomar buen consejo es diferente de la obstinación de una nación determinada frente a ataques no provocados.

Cuando comprendemos perfectamente dos hechos, las funciones centrífugas, sensoras y motoras y el fenómeno de la re-troflexión, concebimos claramente las resistencias somático-neuróticas. De éstas, las resistencias motoras, que consisten ante todo en tensión muscular acrecentada, han sido hatadas muy extensamente por la teoría de la armadura de Reich. Lo que debo añadir es que estos calambres son de hecho un estrujamiento retroflexionado. Son síntomas de la actitud dependiente (el morder dependiente; depender de una persona o de las propias posesiones, heces, respiración, etc.; *cf.* el análisis del reflejo de aprehensión de Imre Hermann).

Entre las resistencias sensoriales, la más frecuente es la es-cotomización, una función negativa o deficiente por medio de la cual se evita la percepción de ciertas cosas. Menos conocido es el hecho de que la actividad sensorial acrecentada es también una resistencia. Todos conocemos personas que son susceptibles, muy sensitivas y que se sienten heridas con facilidad. Su susceptibilidad, muy desarrollada y cultivada, sirve

como medio para evitar situaciones a las que no quieren enfrentarse, y su expresión favorita es "esto me ataca los nervios". Esta hiperestesia asume la forma, por ejemplo, de migraña con su supersensibilidad a la luz, etc., cuando la señora quiere evitar una discusión desagradable con su marido. En la situación sexual es tan sensitiva que cualquier acercamiento la hiere, una defensa que desaparece cuando está en armonía con su esposo. Otros desarrollan susceptibilidad (como asistencia) no con propósitos defensivos, sino agresivos. Cuando uno se niega a someterse a uno de sus deseos, parecen tan heridos que hacen que uno se sienta como si hubiera cometido un crimen; y la siguiente vez, aunque uno se dé cuenta del chantaje emocional, no se atreve a negarse a sus exigencias.

El cuadro de la hiperestesia —la disponibilidad a ser herido— no estaría completo sin tomar en consideración la proyección del herir. Toda persona que se ofende con facilidad, que con facilidad se siente herida, tiene una inclinación igualmente fuerte pero inhibida a causar dolor. Esta a veces en-

cuentra su escape y fin de una forma indirecta. Los caracteres melancólicos, por ejemplo, gozan haciendo que otras personas se sientan desgraciadas y con frecuencia admiten que la mayor parte de las veces tienen éxito en hacer que los demás se sientan torpes, embarazados e irritables.

La producción de la resistencia opuesta, desensibilización (hipoestesia y anestesia) requiere aún más investigación. A veces se produce la hipoestesia por medio de contracciones musculares medio tensas prolongadas, a veces por medio de la concentración en una "figura" diferente de la que la situación requiere (maniquí).

Un paciente se quejaba de falta de sensaciones durante las relaciones sexuales. Al investigar detalladamente sus experiencias se reveló que, durante el acto, "pensaba" en vez de concentrarse en sus sentimientos. En su fantasía con frecuencia estaba muy ocupado leyendo un periódico, una conducta que el análisis reveló ser un entrenamiento contra excesiva sensibilidad, contra su eyaculación precoz. Al apartar su atención de sus sensaciones y dirigirla al periódico había superado su dificultad, pero había cambiado su hiperestesia en anestesia, sin que en ninguno de los dos casos fuera posible la satisfacción sana.

La desensibilización se ve acompañada con frecuencia por un sentimiento de estar envuelto en algodón, o por un apagón mental. Sin embargo, cuando un paciente sostenía que nada sentía o pensaba, descubrí que el apagón o la anestesia no era completa, sino que simplemente se trataba de una hipoestesia, una especie de mitigación. Los pensamientos estaban presentes (pero más bien en el fondo), y también los sentimientos, aunque se les describía como de naturaleza embotada o gastada.

En un caso descrito por Freud el paciente se quejaba de un velo permanente, que sólo se rasgaba durante la

defecación. Supongo que esta "re-velación" era idéntica con su sentimiento del contacto de las heces con la pared del ano, esto es, con el contacto de salida. La ausencia de este contacto constituye una confluencia no vigilada entre la personalidad y el mundo. *Esta confluencia, la ausencia de la frontera del Ego, es esencial para el desarrollo de proyecciones.*

Los niños pequeños cierran con energía sus ojos cuando no quieren ver. Esta es una función positiva, una actividad. Es un impulso adicional muscular que impide que su curiosidad se haga efectiva. Parece que el velo del paciente de Freud es, en forma similar, una cobertura, una función adicional, un tipo de alucinación sensomotora. Cuando se describen y analizan con propiedad esas funciones de cobertura, se puede desenmascarar su objetivo: evitar cierta experiencia emocional. En casos de adormecimiento anal se me ofrecieron descripciones tales como: "las heces pasan por un tubo de goma"; o "es como si existiera un espacio de aire"; o 'las heces no tocan la pared".

Descripciones similares se dan en casos de frigidez genital. También aquí se encuentran niveles alucinados lado a lado con las funciones negativas, como falta de concentración y de adecuada formación fondo-figura.

La frigidez oral (embotamiento del gusto, falta de apetito) desempeña un papel considerable en la alteración del desarrollo del Ego. Impide la experiencia del goce lo mismo que de la repugnancia, y promueve la introyección del alimento.

X. LA PROYECCIÓN

Mientras que con ayuda de la literatura analítica disponible pudimos formar un cuadro claro del origen de la introyección, aún estamos en tinieblas acerca de la génesis de la proyección.

Existe allí un estadio prediferente para el cual, que yo sepa, todavía no se ha acuñado un nombre. Con frecuencia se observa que el niño arroja su muñeca del cochecito. La muñeca ocupa el lugar del niño mismo: "quiero estar donde está la muñeca". Este estadio emocional *(ex-movere)* se diferencia más tarde en *expresión y proyección.* Un metabolismo mental sano requiere el desarrollo en dirección de la expresión y no de la proyección. *El carácter sano expresa* sus emociones e ideas, *el carácter paranoide las proyecta.*

[a]

Difícilmente puede sobrestimarse la importancia del tema de la expresión si se tienen en cuenta dos hechos:

1) Es incorrecto hablar de la represión de los instintos. Nunca se pueden reprimir los instintos —tan sólo sus expresiones.

2) Además de la expresión inhibida de los instintos (principalmente en la acción) toda neurosis manifiesta dificultades para expresar el "Ser" (principalmente con palabras). Sé "remplaza la expresión con actuación, difusión, hipocresía, egocentrismo y proyección.

No se crea deliberadamente la expresión genuina; brota "del corazón", pero se moldea conscientemente. Todo artista es un inventor que encuentra medios y caminos —a veces caminos nuevos— para expresarse.

La proyección esencialmente es un fenómeno inconsciente. La persona que proyecta no puede distinguir en forma satisfactoria entre el mundo interior y el exterior. Visualiza en el mundo exterior aquellas partes de su propia personalidad con las que se niega a identificarse. El organismo las experimenta como si estuvieran fuera de las fronteras del Ego y reacciona consecuentemente con agresión.[1]

[1] Por simplificar dejamos aquí de lado algunas complicaciones. Dios, por ejemplo, es una proyección de los deseos de omnipotencia del hombre, pero por identificación parcial ("Mi" Dios) la agresión entra en juego sólo contra

Los sentimientos de culpa son desagradables de soportar; por ello los niños y los adultos con un sentido de responsabilidad insuficientemente desarrollado se inclinan a proyectar toda culpa anticipada sobre alguna otra cosa. Un niño que se ha golpeado en una silla, culpa a la "perversa" silla. La persona que arruina sus negocios puede atribuir la responsabilidad a "la mala época" o "al destino" —siempre habrá a mano un chivo expiatorio.

Estas proyecciones de culpa tienen la ventaja de proporcionar un alivio temporal, pero privan a la personalidad de las funciones del Ego de contacto, identificación y responsabilidad.

Al analizar pacientes que con anterioridad habían estado en tratamiento con otros analistas me di cuenta de que algunos de ellos manifestaban un número extraordinario de proyecciones. Se habían hecho conscientes partes reprimidas de sus personalidades, pero los pacientes no habían aceptado los hechos y funciones que habían brotado a la superficie. Eran malos "mas-cadores" y nunca se las habían arreglado para asimilar el material liberado. Este material había sido arrojado desde el Inconsciente directamente al mundo, sin pasar las fronteras del Ego. Un caso, al proyectar sus impulsos sexuales sobre sus amigos, había desarrollado casi una manía de persecución. Oto manifestaba un acrecentamiento notable del miedo desarrollado a través de la proyección de su agresión sobre el mundo. Al liberar el material reprimido, sin asimilarlo, ambos casos habían ido de mal en peor.

Una madre me dijo que su hijo había experimentado una pesadilla. Se despertó llorando porque un peno quería morderlo. Descubrí que en su intento de jugar al "perrito" con su madre y comerla se había encontrado con un rechazo severo y se le había dicho que no fuera malo. No intenté explicar al

un dios extraño o en situaciones en las que no se acepta la "voluntad de Dios", como después de decepciones.

Se dice que la gente sólo recuerda a Dios cuando lo necesita. Esto no es un recuerdo, sino que se trata cada vez de una nueva proyección. Cuando en una situación difícil se sienten impotentes y

desean poder y recursos mágicos, proyectan esos deseos de omnipotencia y se recrea al Dios todopoderoso.

niño el significado del perro como animal tótem y su papel dentro del complejo de Edipo; simplemente di por entendido que el niño había proyectado su agresión frustrada sobre el perro del sueño. Por este medio su papel de mordedor activo se había cambiado en miedo de ser mordido. Aconsejé a la madre que alentara lo mismo el juego del perro que la agresión del niño. La pesadilla no volvió a repetirse.

La persona que está inclinada a proyectar, se parece al que está sentado en una casa con espejos en todas las paredes. Dondequiera que mira piensa que ve el mundo a través del cristal, mientras que en realidad sólo ve reflejos de las partes no aceptadas de su propia personalidad.

Excepto en el caso de los sueños y de una psicosis en completo desarrollo, uno encuentra siempre la tendencia a emplear un objeto adecuado como pantalla o receptor para la proyección. El niño con la pesadilla habría desarrollado una fobia hacia los perros en caso de no haber reconquistado su agresividad. El horror de las naciones agresoras se acrecienta con la misma cantidad de agresión que la víctima proyecta sobre ellas y disminuye a su nivel real cuando la víctima se niega a ser intimidada y hace uso de su propia agresividad.

Sin embargo, no es siempre el mundo exterior el que sirve como pantalla para las proyecciones; pueden también darse *dentro de la personalidad.* La conciencia severa de algunas personas no puede explicarse simplemente por medio de la introyección. Los padres que, según la teoría de la introyección, reaparecen dentro de la personalidad como conciencia, en realidad pueden ser cualquier cosa menos severos. En unos de mis casos los padres habían sido extraordinariamente

simpáticos, pero habían matado la agresión del hijo por medio de la bondad. Este paciente sufría serios sentimientos de culpa y reproches intensos de su conciencia. Había proyectado su agresión —su tendencia a reprochar- en su conciencia, a la que en consecuencia experimentaba como su atacante. En cuanto logró ser abiertamente agresivo su conciencia perdió sus fuerzas sobre él y desaparecieron sus sentimientos de culpa. Una conciencia muy rígida puede curarse tan sólo cuando el auto-reproche se transforma en acercamiento al objeto.

Los "santos" rusos de la literatura presoviética, al someter su agresividad y renunciar al pecado, acrecentaban sus sentimientos de culpa. Por otro lado, un niño puede tener padres muy intolerantes, pero si mantiene su espíritu de lucha y no proyecta su propia agresión sobre los padres o su conciencia, permanecerá sano.

Las proyecciones pueden unirse a los objetos y situaciones más inesperados. Uno de mis pacientes gastaba la mayoría de su tiempo preocupándose por sus genitales y cómo experimentar sensaciones en ellos. Con frecuencia imaginaba que su pene había desaparecido dentro de su estómago, que no era suficientemente viril o que era débil. Cualquiera que fuera el tema que se tratara siempre volvía al tema de su pene. El análisis de sus dificultades genitales y orales aportaron una mejora pero no la solución. Me sorprendió entonces que sus funciones del Ego se limitaran a quejarse y a raros periodos de llanto y disgusto. ¿Dónde estaban los demás rasgos de su personalidad? Estaban proyectados sobre su pene. No sentía que estaba huyendo de ciertas situaciones, pero en esos casos tenía el sentimiento de que su pene

había desaparecido dentro de su estómago. *Él* no se sentía débil, sus *genitales* eran débiles. En vez de tratar de superar lo aburrido de su vida, trataba siempre de suscitar más sensaciones en su pene.

Ciertamente es este un caso excepcional. Lo que con más frecuencia vemos es la *proyección hacia el pasado.* En vez de expresar una emoción dentro de la situación actual, el paciente produce un recuerdo. En vez de decir al analista "usted dice tonterías", parece ser indiferente, pero de repente recuerda una situación en que atacó a un amigo por decir "tonterías". Ese

pasar por alto la proyección hacia el pasado ayuda al psicoanálisis, por un lado, a sostener el dogma del pasado omni-impor-tante, y por otro, interfiere con la clarificación de los conflictos actuales.

De ordinario se proyecta hacia el mundo exterior la mayor parte del material no deseado. En realidad a veces es muy difícil descubrir las proyecciones, por ejemplo, en el caso de la necesidad neurótica de afecto, un fenómeno que siempre ha constituido un tropiezo en la teoría y práctica analíticas. Ka-

ren Horney se ha dado cuenta del papel importante que este rasgo de carácter representa en el neurótico de nuestra época y ya he explicado que esta necesidad no puede verse satisfecha porque el amor, en caso de ofrecerse, no es aceptado ni asimilado en realidad.

El psicoanálisis y la psicología individual (Adler) proclaman el dogma de que el neurótico ha permanecido más o menos infantil. Ciertamente la necesidad de afecto está presente en cada niño y la incapacidad de amar es con frecuencia una característica del neurótico; pero la capacidad de amar no está restringida en absoluto a los adultos. El niño odia y ama con una intensidad que los adultos sólo pueden envidiar. La tragedia del neurótico no es que nunca ha *desarrollado* amor, ni que ha sufrido una regresión al estado de niño -está en su *inhibición* de amar, y más aún, en su incapacidad para expresar su amor. Cuando al amor no aceptado le sigue una desilusión, la dolorosa experiencia le hace huir de la entrega a sus emociones. Es como si decidiera "que los demás amen; no volveré a correr ese riesgo". Pero cada vez que suscita amor la situación vuelve a hacerse precaria; se siente tentado a responder al amor con amor, pero siente vergüenza de ser ridículo y romántico. Tiene miedo de que se aprovechen de él o de tener que sufrir repulsas. Cuando, además de esto, tiene un carácter oral, la necesidad de afecto coincide con su voracidad general.

El neurótico proyecta el amor (inhibido) y consecuentemente (en sus expectativas y fantasías) suscita visiones en que recibe precisamente los afectos que ha suprimido en sí mismo. Dicho de otra forma, no padece una incapacidad para amar, sino una inhibición —el miedo a amar demasiado.

Del mismo modo que "la necesidad de afecto" del neurótico se ancla en la proyección, así otro síntoma al que el psicoanálisis clásico considera el síntoma neurótico número uno. Me refiero al complejo de castración que se basa en el miedo de que los genitales puedan ser completa o parcialmente destruidos. Para demostrar la existencia de este complejo, los freu-dianos interpretan cada parte del cuerpo como pene. Hasta la exigencia por parte de la madre de que el niño evacúe se explica como una castración. Sin embargo, el psicoanálisis pasa por alto el hecho decisivo de que en todos los llamados substitutos de pene sólo un factor permanece constante —en concreto, el de daño: toda educación disciplinaria amenaza y a veces inflige daño, ya sea al pene, a los ojos, a las nalgas, al cerebro o al honor. El temor recurrente del neurótico a sufrir daño no puede curarse metiendo todo posible símbolo de pene dentro del complejo de castración, sino más bien anulando las proyecciones de la agresión del neurótico —de su deseo inex-presado de amenazar e infligir daño.

Un joven con una fijación materna fuerte, aunque infeliz, admitió que huía de las relaciones sexuales por miedo a que pudiera suceder algo a su pene dentro de la vagina. Sus sueños revelaron que tenía miedo de una vagina dentada. El genital femenino era para él una especie de tiburón que mordería su pene. En apariencia era este un complejo de castración no ambiguo. Era artista y manifestaba un horror no usual a cualquier revisión de sus obras debido a la crítica *agudamente mordaz* que podría expresar. Evitaba las amenazas lo mismo a su pene que a su narcisismo.

Otros síntomas trajeron la solución de su neurosis: rara vez empleaba sus dientes anteriores y temía herir

hasta a una mosca -dos fenómenos que casi siempre se encuentran juntos. El morder y el herir eran proyectados, pero no sólo en la vagina, de tal forma que su miedo a ser herido no se limitaba al pene. Considerar al pene como el único objeto o hasta como el objeto primario es, en mi opinión, una decisión arbitraria y confunde un síntoma con una causa. Aunque se convenza a un neurótico de este tipo de que no hay peligro en la vagina, no terminarían sus problemas, ya que su complejo de castración no es el centro de su neurosis. Es sólo un resultado de su agresividad proyectada. Puede llegar a ser sexualmente potente, pero el miedo al daño (por ejemplo, a su prestigio) puede, sin embargo, permanecer y simplemente buscar otra pantalla para sus proyecciones. La actitud desconfiada de nuestro paciente cambió una vez que aprendió a emplear su agresión, a clavar sus dientes en las cosas y a tomar su parte de la vida. Durante el tratamiento le oí expresar críticas muy dinas.

Las proyecciones, en el sentido más estricto, son alucinaciones. La pesadilla del niño pequeño es una alucinación pro-yectiva de ese tipo, que constituye un síntoma central en la paranoia genuina. Cuando sigue existiendo suficiente sentido de la realidad, se racionalizan las alucinaciones; podemos entonces hablar de un carácter paranoide. Es típico de él buscar "puntos", realidades que puedan servir como pruebas al paranoide de que no sufre alucinación. El marido morbosamente celoso, por ejemplo, estará a la espera y tratará de poner trampas a su esposa para descubrir si sonríe a alguna otra persona; y si esto sucede, interpreta su sonrisa de acuerdo con sus ideas preconcebidas de celos.[2]

Una persona era perseguida por el miedo de que algún día la mataría una teja que cayera de un tejado. Evitaba ir cerca de las casas y al caminar por la calle corría el peligro mayor de ser atropellado. No se le pudo convencer, naturalmente, de que la probabilidad de que lo matara una teja era de una entre un millón. Un día me trajo un recorte de periódico y me lo mostró triunfante: a una persona la *había* matado una teja. 'Como ve, tenía razón; esas cosas *sí* suceden." Buscaba puntos y al fin había encontrado uno. Se eliminó su miedo anulando la proyección de su impulso particular a sacar el cuerpo por las ventanas y arrojar piedras a las personas que lo habían tratado "injustamente".

Casos más ligeros de caracteres paranoides manifiestan cierta selectividad que recalca algunas características en una persona y escotomiza otras. Los rasgos atacados corresponden a las proyecciones, a las partes alienadas de la personalidad paranoide. De esta forma, las proyecciones son medios muy apropiados para evitar la solución de la actitud ambivalente. Al proyectar la actitud hostil propia es fácil ser tolerante. ¿No merece uno una felicitación por ser tan bueno en medio de un mundo tan malo?

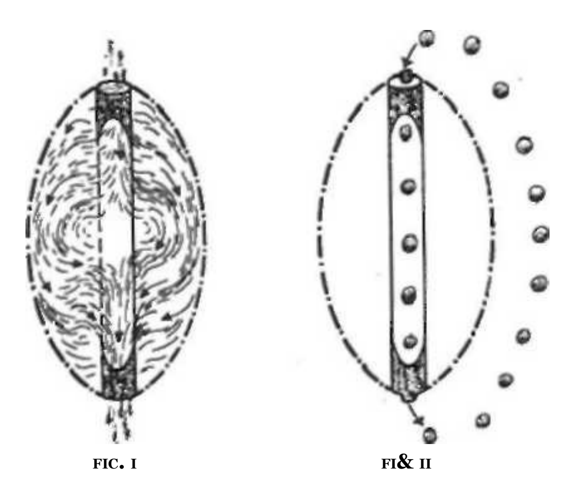
Como una concepción orgánica no puede estar satisfecha con la investigación de sólo los aspectos psicológicos, intentaremos descubrir qué es lo que corresponde, por el lado somático, al proceso de proyección.

[2] Los celos se deben siempre a deseos no expresados, proyectados.

XI. EL SEUDOMETABOLISMO DEL CARÁCTER PARANOICO

Dos FIGURAS pueden mostrar de una forma sencilla la actividad del área alimenticia del organismo: la figura I ilustra el metabolismo sano del alimento; la figura II, un fenómeno patológico que se parece al

metabolismo, pero en realidad es una frustración y se puede llamar seudometabolismo.


FIC. I FI& II

El tubo de alimentación es una piel que separa al organismo propiamente dicho del mundo exterior (como lo hace la epidermis). Mientras el alimento está dentro del tubo y no ha penetrado por sus paredes, está aún aislado del organismo. En cierto sentido sigue siendo parte del mundo exterior lo mismo que el oxígeno en los pulmones antes de ser absorbido a través de los alvéolos. Tanto el oxígeno como el alimento llegan a ser parte del organismo tan sólo después de haber sido absorbidos.

Sin una preparación apropiada (masticación, etc.) el alimento no llega a ser absorbible. Las personas que no mastican en forma apropiada, tal vez descubran trozos duros de comida, bayas y objetos similares en su defecación. El material introyectado permanece fuera del organismo propiamente dicho y por ello se percibe correctamente como algo extraño al Ser, algo que provoca agresión dental o el deseo de liberarse de ello. Se defeca este material no como un desperdicio, sino como *proyección.* No desaparece del mundo del proyector, sino tan sólo de su personalidad.

Bajo el influjo de resistencias el sano estado de comer y defecar se cambia con frecuencia en las condiciones patológicas de introyección y proyección; con la ayuda de resistencias sensoriales (hipoestesia), la boca y el ano se convierten en lugares de confluencia en vez de lugares de comunicación regulada.

La primera vez que descubrí casos en los que el paciente no aceptaba, sino que proyectaba el material liberado por el psicoanálisis del Inconsciente, traté de descifrar cómo este material podía zafarse sin contacto del Ego —sin que el paciente se diera cuenta de este proceso. Encontré la solución en la identidad estructural de los procesos físicos y mentales. En todos estos casos se da una anestesia, una frigidez del ano. De esta forma el material analítico, lo mismo que las heces, no se filtra (en la terminología de Federn) a través de las fronteras del Ego; o, de una forma que yo prefiero, el Ego no existe, no funciona. Como se da confluencia entre organismo y mundo, no se advierte qué partes de la personalidad abandonan el sistema.

Un resultado de la anestesia, que a veces se extiende mucho más allá del recto, es que el sentimiento del impulso para defecar se reduce considerablemente, inseguridad que se manifiesta la mayor parte de las veces en un estrechamiento permanente del músculo constrictor del ano y en estreñimiento crónico. El control de la defecación no está funcionando biológicamente; por seguridad, el ano está cenado rígidamente; la defecación es forzada y con frecuencia se generan hemorroides. No se siente el paso de las heces por el ano; se realiza sin sensaciones adecuadas. En vez de plena consciencia, acompaña a la defecación un vagabundeo mental -a veces hasta cierto tipo de trance.

En el organismo sano el alimento mental y físico se asimila y transforma en energías que se aplican a la actividad; se presentan como acción y emociones. El material indigerible es descargado y descartado como desperdicio; es expresado, pero no proyectado.

En el seudometabolismo el material insumido se asimila insuficientemente y sale de la personalidad más o menos sin usar, llevando consigo energías del sistema. Éstas se escapan sin haber realizado su tarea en el organismo. Si el material fuera tan sólo descartado y tratado como desperdicio, el daño infligido al organismo podría repararse. En un grado considerable podría compensarse la pérdida acrecentando la cantidad de alimento. (Un "introyector" es voraz, y cierta cantidad del alimento tragado siempre encontrará un camino para llegar a los tejidos a pesar de la falta de destrucción oral.) Sin embargo, parece que *en el mismo grado en que el poderoso instinto digestivo permanece no gratificado, el organismo anhela recuperar su propia sustancia.* De una forma primitiva, nos encontramos con esta tendencia en la perversión de la coprofagia y en un nivel más elevado, en la agresividad del paranoico contra sus proyecciones.

Para comprender la patología del seudometabolismo (en especial la tendencia paradójica del carácter paranoico —ser hostil y al mismo tiempo estar fascinado por sus proyecciones) hay que recalcar el papel que la repugnancia reprimida juega en el proceso. La introyección es idéntica al alimento que pasa demasiado apresuradamente por la zona oral. Si se paladeara cierto alimento, provocaría repugnancia y vómitos; para evitar esto, se traga rápidamente y se reprime la repugnancia. El resultado es una anestesia oral general y, exactamente como en el ano, se crea un lugar de confluencia. (Durante largo tiempo la medicina ha conocido esta anestesia oral como un síntoma histérico.) Una vez que se silencia al censor —el gusto y la sensación de la comida— no queda mucho poder de discriminación. Físicamente (el alimento) lo mismo que mentalmente (el conocimiento) todo se traga en forma indiscriminada. Con esta falta de diferenciación va la falta de concentración -vagabundeo mental y otros síntomas neurasténicos.

Si consideramos los recuerdos reprimidos como acumulación de trozos no digeridos, vemos dos formas de liberarnos de ellos: la asimilación o la eyección. Para que se asimile, el material debe ser re-masticado y para ser re-masticado, hay que hacerlo subir. La repugnancia es el componente emocional del vómito. Si no se hace subir (repetir) el material no digerido, va hacia la dirección opuesta, se expele.

No se siente la eyección como separación cuando la anestesia anal ha *creado* una confluencia: *la eyección se convierte en proyección.* El organismo prosigue en sus intentos de atacar y destruir el material recién proyectado que se vincula a objetos apropiados del mundo exterior. Siempre que estos objetos se convierten en "figura", el organismo responde con agresión -con hostilidad, vengatividad y persecución.

Esta persecución paranoica es un fenómeno muy notable. Constituye un intento por establecer la frontera del Ego que no existía en el momento de la proyección. Pero el intento está condenado al fracaso, ya que el paranoico quiere atacar y tratar como material exterior aquello que en realidad es parte de él mismo. No puede dejar en paz lo "proyectado" porque su agresión fundamentalmente es alimenticia. Sin embargo, como no se aplica esta agresión como agresión dental, la destrucción no tiene éxito y conduce tan sólo a la reintroyección. La situación digestiva y re-digestiva sigue todavía sin terminar —se incorpora al enemigo, pero no se le asimila y más tarde se le proyecta de nuevo y es experimentado como el perseguidor.[1] Y así una y otra vez. La anestesia, tanto de la boca como del ano, produce una falta de consciencia: sentir el alimento (percibir el sabor y su estructura) y sentir la defecación, han dejado de ser funciones del Ego.

Como el material no asimilado no es simplemente arrojado y descartado sino proyectado al mundo, cada vez contiene más material anteriormente proyectado, que de nuevo permanece digerido en forma incompleta. Se inicia y establece un círculo vicioso y el carácter paranoide, al perder gradualmente contacto con el mundo real, llega a aislarse de sus contornos.

[1] La persecución de las propias proyecciones se transforma, en la auténtica paranoia por proyección, en la idea de "ser perseguido".

Vive en un mundo "imaginario". De ordinario es inconsciente de ello ya que, debido al fracaso de la boca y del ano para regular la comunicación, permanece en confluencia con el mundo proyectado al que confunde con el real.[2]

El siguiente ejemplo puede aclarar el desarrollo del ciclo proyección/introyección: un muchacho admira a un gran jugador de fútbol. Se ridiculiza su entusiasmo; por eso lo suprime y proyecta su admiración sobre su hermana imaginando que ella es la admiradora del héroe. Más tarde introyecta al héroe y quiere ser él mismo admirado. Para conseguir esta admiración "alardea" haciendo el payaso y poniendo en juego el resto de su repertorio infantil. En vez de conseguir admiración, su hermana lo reprende y se ríe de él. El niño se hace tímido y tiene sueños diurnos secretos de ser un deportista sobresaliente. Está ahora en camino de llegar a ser un neurótico, pero todavía no es un paranoico. No obstante, esto puede suceder si al mismo tiempo lamenta, envidia, los éxitos de su héroe anterior que, en su imaginación, ha llegado a ser su competidor. Si entonces proyecta la envidia y por ello experimenta la creencia de que el mundo envidia sus méritos (fantaseados), crea un muro entre él mismo y su medio ambiente; se hace silencioso y reservado o a su vez irritable y explosivo. Ya están puestos los

fundamentos de un carácter paranoico, tal vez hasta de una futura paranoia.

Intencionalmente he simplificado mucho el metabolismo paranoico. Hay muchos más ámbitos por medio de los cuales las introyecciones y proyecciones penetran y abandonan el organismo, pero la frecuencia con que se descubren alteraciones de alimentación vinculadas a síntomas paranoides es tan obvia que uno se siente justificado al tomar el seudometabolismo como un síntoma primario.

En la esfera sexual descubrimos, entre otros síntomas, los celos y el voyerismo. Un joven era demasiado tímido para tener relaciones sexuales con su prometida, pero proyectaba sus ideas en un amigo y llegó a tener celos de él. Fue fácil demostrarle que visualizaba exactamente lo que no podía expresar como su propio deseo. Una re-identificación aclaró rápidamente la situación.

Esto nc fue tan fácil con otro paciente. Aquí el proceso se había desarrollado más. Este hombre estaba casado y después de la proyección había introyectado a su imaginado competidor. Se comportaba en el acto sexual "como si" él fuera el otro hombre. Al no estar en acuerdo completo con sus necesidades biológicas, sino por concentrarse más bien en realizar una imitación de su amigo, el contacto con su esposa era insuficiente: el acto era insatisfactorio y fundamentalmente no terminaba. Esto acrecentó el círculo vicioso de introyecciones y proyecciones.

En otro caso una sensación insuficiente del pene creó confluencia. En este caso se había proyectado el pene en la mujer y se inició una búsqueda de toda la vida de una mujer con pene. Aquí tenemos un complejo de

[2] Si al menos no se reprimiera la repugnancia su poderosa barrera impediría que las proyecciones fueran reintroyectadas y podría romperse el círculo vicioso. La repugnancia es una frontera del Ego -aunque ciertamente no agradable.

castración real, o más bien, una castración alucinatoria correspondiente a la ausencia de sensaciones adecuadas.

Ya hemos tratado antes otro aspecto del complejo de castración: exactamente, que la agresión proyectada genera el miedo de que alguna parte de uno mismo (por ejemplo, el pene) pueda sufrir daño. Sin embargo, existe una queja que el psicoanálisis atribuye también al complejo de castración, pero que no puede explicarse por medio de agresión proyectada. Muchos hombres creen que la pérdida de semen los hace débiles o enfermos mentales; otros viven con un miedo constante de perder su dinero y llegar a ser pobres. Cuando se proyecta una actividad, el Ego se experimenta a sí mismo como pasivo; en el caso de la agresión proyectada se experimenta a sí mismo como atacado. Sin embargo, la pérdida de energía se siente como una función del propio organismo y no como el resultado de un ataque.

En realidad la persona que proyecta pierde energías, en vez de aplicarlas y expresarlas. En el ejemplo anterior el muchacho, en vez de experimentar su entusiasmo (y con él una intensa alegría de vivir), se mete en un sinfín de problemas para inducir a la gente a que se entusiasme por su propia persona.
Al proyectar su entusiasmo, lo pierde; este es el primer paso para reducir la personalidad.

Un paciente paranoide se quejaba de que, a pesar de actividades sexuales muy reducidas, sufría una pérdida continua de energía. Tenía eyaculación precoz. Proyectaba su semen, apenas sentía la descarga y no experimentaba nada que se acercara siquiera a un orgasmo genuino. En vez de una confluencia temporal de su personalidad con su esposa, en vez de la unificación que caracteriza el acto sexual, había siempre sobreexcitación sexual, pero no contacto personal.

Es cierto, en el momento del orgasmo se da una confluencia, una unificación tal entre el hombre y la mujer que el mundo y la individualidad dejan de existir. Pero esta confluencia es el climax de la curva ascendente del contacto personal, de piel y finalmente genital. La disolución del fenómeno de aislamiento/contacto en una confluencia se experimenta como satisfacción intensa.[8]

A las personas con eyaculación precoz les caracteriza una zona de contacto subdesarrollada y funciones del Ego débiles. Tienen tan pocas posibilidades de contacto genital como esté menoscabado su contacto de alimento. Del mismo modo que exigen el flujo inmediato, libre de esfuerzo, de la leche, dejan fluir su semen, sin atravesar y crear la frontera de contacto, por ejemplo, sin la experiencia de satisfacción. La eyaculación precoz es característica de una persona incapaz de un esfuerzo concentrado. Se proyecta el *esfuerzo* y se espera que otra persona lo haga. Esos casos se presentan como infantiles —dependientes de un substituto materno— o como un jefe que tiene empleados y criados que hacen el trabajo por él. Ambos (a veces se encuentran las dos actitudes en la misma persona) están perdidos si tienen que depender de sí mismos.

Mientras que en el ejemplo de la eyaculación precoz se proyecta el esfuerzo específico y tan sólo permanece una excitación no específica (irritación) como expresión de la personalidad, encontramos también lo contrario: la personalidad frígida que proyecta su *excitación,* pero que ejerce un esfuerzo

[8] Un ejemplo muy conocido es la dulce reconciliación después de una pelea.

extraordinariamente concentrado pero sin fruto (fingido). En la situación sexual estos caracteres frígidos evitan la descarga y expresión necesaria de excitación

intensa, pero hacen cualquier cosa para excitar a su compañero. Ellos mismos siguen vacíos, insatisfechos, desilusionados, o cuando más, gozan de un pobre substituto, un placer sádico al haber logrado su objetivo de excitar al compañero mientras ellos mismos permanecían impasibles. Su frigidez es una fortificación que tratan de romper, pero su gratificación sexual, lo mismo que la oral, es casi tan insuficiente como en el caso de la eyaculación precoz. Se cansan tanto, que después del acto sexual no están felices sino simplemente agotados. Los dos tipos, la eyaculación precoz y la retardada, nunca logran una situación concluida —un equilibrio apropiado como requiere el organismo.

El neurótico que está en una necesidad permanente de afecto y aprecio vive una situación similar. Aun cuando obtenga el amor deseado no logra la satisfacción que esperaba. Su seu-dometabolismo de ordinario es más bien simple; está ávido de aprecio, pero en cuanto lo consigue (alabanza o crítica) o lo rechaza o lo introyecta -lo traga indiscriminadamente. No deriva ningún beneficio del don, no asimila, sino que proyecta la estima y prosigue el círculo vicioso. La pérdida de energías por la proyección, es decir, por falta de asimilación, produce la atrofia de la personalidad del carácter paranoico.

XII. EL COMPLEJO DE MEGALOMANÍA-PROSCRITO

COMO LOS diversos ciclos de proyección/introyección en el carácter paranoide se dan simultáneamente, hay que aislarlos con el fin de analizarlos. Uno de estos ciclos merece un interés especial. Está presente en todo paranoide y, bajo una forma más moderada, lo

encontramos con frecuencia en la vida cotidiana. Un nombre apropiado para este ciclo sería complejo de megalomanía-proscrito, o para emplear palabras más familiares, complejo de superioridad-inferioridad. Una mitad de él, el complejo de inferioridad, ha llegado a ser el favorito público número 1.

Mientras A. Adler, el padre del "sentimiento de inferioridad", sostiene que su origen es un trauma infantil basado en alguna inferioridad somática, W. Reich ve en él un síntoma de impotencia sexual. Sin embargo, los dos pasan por alto el hecho de que los sentimientos de inferioridad se presentan en situaciones en que las personas arrogantes, etc., no logran mantener su pose de superioridad.

Pretendo en este capítulo describir una relación peculiar entre el sentimiento de inferioridad y una

evaluación especial derivada de la evaluación de las heces. Aquellos casos que sufren más duramente sentimientos de inferioridad se experimentan a sí mismos como proscritos, como no aceptados por el resto del mundo. En otras ocasiones manifiestan arrogancia —fantasías megalomaníacas (con frecuencia ocultas en sueños diurnos) en los que son reyes, líderes, los mejores jugadores de cricket, etc., y por ello con autorización para mirar por encima del hombro a los demás. En la auténtica paranoia estas fantasías se convierten en convicciones. Ya hemos tratado una raíz de esas fantasías, las proyecciones que transforman la admiración en un deseo obsesivo de ser admirado. Aunque no se puedan satisfacer estos deseos, la realización imaginada del deseo manifiesta un fin y ganancia narcisista, en concreto, ser mejor, más fuerte o más hermoso que los demás, o al menos,

que el competidor. Por estar en la cumbre el soñador despierto puede despreciar y desaprobar al mundo; puede mirar por encima del hombro a sus semejantes. Un muchacho soñó que su padre (una personalidad muy impresionante) era un pequeño enano.

Prosigue el círculo vicioso: "cuanto más alto estés, más fuerte es la caída". El desprecio se proyecta en los demás y el soñador despierto se siente despreciado, rechazado: un proscrito. Pronto introyecta al que desprecia y trata a los demás como proscritos.

La retroflexión es una complicación de este círculo digna de mencionarse .En algunos casos los periodos de megalomanía y proscrito coinciden; el carácter del paranoico se ve entonces dividido en dos; retroflexiona su desprecio y se desprecia "a sí mismo" por características o acciones —él es el que desprecia y es despreciado al mismo tiempo. Cuanto mayor es su dificultad para aceptar su propio ser, mayor es el impulso a justificarse exigiendo lo imposible de sí mismo y de su medio ambiente. Durante el periodo de proyección imagina que se le imponen continuamente exigencias. Una de mis pacientes no podía soportar una hora vacía en su vida —tenía que rellenar su horario lo mismo que llenaba su estómago; pero en cuanto hacía sus citas se convertían en una exigencia para ella, un deber que la preocupaba mortalmente.

Con frecuencia encontramos dificultad en aceptar cumplidos, afecto, regalos, etc. En sus períodos de proscripción la *incapacidad* de esas personas *para aceptar* señales de amor es proyectada, y se sienten inaceptables, indignos y nada puede convencerlos de lo contrario. Cuando se retroflexiona esto, no pueden

aceptarse como en realidad son. No les gusta su propio olor, no pueden soportar verse, etc.

El complejo de megalomanía-proscrito difiere del fenómeno más amplio de seudometabolismo por estar cargado de evaluaciones que son más o menos idénticas a la visión común referente a las heces. En la interpretación psicoanalítica las heces constituyen la mayor parte de las veces un símbolo de algo valioso, de un niño (parecido con la situación de nacimiento) o de dinero (expresión por medio de su opuesto). Estas interprefaciones tal vez sean correctas para la situación del niño pequeño. En esa época la madre y el hijo consideran con frecuencia las heces como un regalo, pero pronto, durante el entrenamiento de limpieza, el niño aprende a despreciarlas y a introyectar la repugnancia que el medio ambiente despliega hacia ellas.

Para el adulto de nuestra época las heces tienen el sentido no ambiguo, simbólico de algo asqueroso, repugnante, intolerable —algo que no debería existir en absoluto. "Eres una mierda" es un insulto muy grave. Este significado simbólico de algo sucio, repugnante, intolerable es la base del sentimiento de "proscrito" o de inferioridad. *En el periodo de introyección —de identificación de las heces— el carácter paranoide se siente basura; en los momentos de proyección —de alienación— se siente superior y considera al mundo basura.*

Un recordatorio del origen fecal de las introyecciones es el mal ("sucio") gusto que los caracteres paranoicos sienten con frecuencia en su boca y están muy dispuestos a considerar muchas cosas y acciones de "mal gusto". Podría presentarse realmente mal olor en

la boca, ya que según mis observaciones todo carácter paranoide manifiesta alteraciones en las funciones de alimentación. En el caso de una neurosis de estómago siempre se puede esperar la presencia de rasgos paranoides concomitantes.

Cuando, durante el análisis, un carácter paranoide comienza a enfrentarse a las proyecciones como partes despreciadas de su propia personalidad, experimenta repugnancia y un fuerte impulso a vomitar. Esto es una buena señal. Indica el restablecimiento del censor y de las fronteras del Ego. Ya no se introyectan ciegamente las proyecciones. Cuando se restablece el gusto, la repugnancia (provocada por el origen fecal de las proyecciones) subirá a la superficie. Sin la reaparición de la repugnancia el análisis de cualquier neurosis de alimentación o paranoide no tiene esperanza.

El psicoanálisis ha reconocido ya que la mayoría de las neurosis tienen un núcleo psicótico. En las neurosis obsesivas el núcleo paranoico ha sido considerado hasta ahora insensible al

tratamiento. Sin embargo, puede diluirse este núcleo si prestamos suficiente atención a su componente alimenticio.

Encontramos todo tipo de formas intermedias entre el carácter paranoico y el obsesivo, pero hay algunas diferencias decisivas. Las funciones paranoicas son en su mayor parte inconscientes y las funciones del Ego están profundamente alteradas; en el proceso obsesivo las funciones del Ego están *cualitativamente* exageradas (casi solidificadas) aunque *cuantitativamente* disminuidas. Además, en la neurosis obsesiva el entumecimiento desempeña un papel mucho menor, y el factor dominante es la consciente evitación real de contacto. La anulación del "sentimiento" de estar sucio se intenta la mayor parte de las veces con continuos lavados y evitando el contacto con la suciedad. De esta forma el sentimiento de estar sucio se proyecta en un grado mucho menor que en el caso del paranoide. En la actitud oral del neurótico obsesivo encontramos una introyección menos completa (que en el caso del paranoide). pero una evitación más real de morder y hacer daño. Encontramos también rigidez en los músculos (especialmente de las mandíbulas). Parece como si el neurótico obsesivo intentara, al morder, evitar el contacto de los dientes anteriores superiores e inferiores, estableciendo con ello una confluencia oral. En contraposición con el paranoide, emplea con frecuencia sus molares, pero es incapaz de realizar un "corte claro"; tiene miedo de herir directamente y acumula una cantidad tremenda de agresión (resentimiento). Por eso el herir y el matar juegan un papel predominante en sus pensamientos obsesivos.

El peligro de que estas fantasías de matar puedan transformarse en acción no existen al final obsesivo, pero se acrecienta hacia el fin paranoico de la escala de estadios intermedios (cf. los excelentes estudios de paranoicos en la película *Rage in Heaven* y en la novela de Cronin *Hatter's Castle).*

Tanto a la neurosis obsesiva como a la paranoia las caracteriza una fuerte propensión hacia la confluencia. El paranoico no es consciente de ello, pero el carácter obsesivo vive en un miedo permanente de perder su individualidad y su autocontrol. Sale al paso del peligro de deslizarse hacia una confluencia paranoica estableciendo fronteras rígidas. Su defensa (como la línea Maginot) padece de falta de movilidad. Persistir en estas fronteras rígidas le proporciona un falso sentido de seguridad, similar al que experimentó el pueblo francés; no tenían suficiente consciencia de la confluencia que existía a través de los Países Bajos (ya que las fronteras convencionales no existen para Hitler) y de la necesidad de fronteras de defensa elásticas. La línea Maginot llegó a ser un testaferro — un objeto indestructible, pero rígido y por ello inadaptable.

Investigaciones ulteriores arrojarán más luz sobre la relación entre neurosis obsesiva y paranoia. Una cosa parece cierta: las dos enfermedades, a diferencia de la histeria y la neurastenia, muestran muy poca inclinación a remisiones o a curarse espontáneamente, sino más bien una tendencia a empeorar. Esto no resulta sorprendente si se recuerda el círculo vicioso del seudometabolismo paranoico y la evitación creciente del carácter obsesivo, cosas que, las dos, desintegran progresivamente la personalidad. En sus estadios *avanzados* los dos tipos han perdido la

capacidad de sonreír —de apreciar el humor. Siempre son mortalmente serios.

El descubrimiento del núcleo paranoico en las neurosis obsesivas entraña un peligro. Podría darse la tentación de realizar un corte y tratar sólo el núcleo. Esto sería un grave error y solamente acrecentaría las actividades fingidas y el sufrimiento del carácter obsesivo. Por ello se ha de afilar la agresividad embotada. Con este fin se puede emplear un síntoma que siempre he encontrado en este tipo y que tiene la ventaja de ser un fenómeno de contacto, aunque con frecuencia distorsionado por la proyección. Al carácter obsesivo le gusta herir y poner en situaciones embarazosas a las personas burlándose de ellas, una actitud que a veces se oculta inteligentemente (por ejemplo, haciendo que las personas se sientan estúpidas, impotentes, o confundidas) pero que en el primer estadio se expresa de una forma muy primitiva. Un joven bastante inteligente preguntaba a su padre, que tenía título universitario, preguntas tontas como: "Papá, tú eres muy listo, y estoy seguro de que me puedes decir cuánto es tres por cuatro." Sin embargo, cuando los caracteres obsesivos proyectan su burla, ni siquiera sacan placer de ello, sino que viven en un miedo permanente y bajo la ilusión de ser burlados.

El tratamiento de la neurosis obsesiva debe impedir la extensión ulterior de la evitación de agresividad y provocar su expresión directa. Una vez que se logra esto, el tratamiento coincide con el del carácter paranoico, en el que tenemos que detener el progreso vicioso del círculo introyección/proyección y revertir el desarrollo restableciendo el funcionamiento sano del. Ego.

No importa dónde se interrumpa por primera vez el círculo vicioso, con tal de que se actúe holísticamente, se conserve su estructura en la mente y se preste completa y total atención a los tres puntos esenciales:

1) La completa destrucción y paladeo del alimento físico y mental como preparación para su asimilación; ha de darse atención especial a desenterrar la repugnancia reprimida y la masticación de las introyecciones.

2) La sensación de la función de la defecación y el desarrollo de la capacidad para soportar turbación y vergüenza. Aprender a reconocer y a asimilar las proyecciones.

3) La anulación de retroflexiones.

Ya hemos tratado todos los puntos de la prescripción propuesta, excepto en cuanto a la "capacidad para soportar turbación y vergüenza" (en el punto 2), que requiere un poco más de atención.

XIII. RESISTENCIAS EMOCIONALES

Correspondiendo a cuerpo, mente y alma, como tres aspectos del organismo humano, existe una diferenciación entre resistencias somáticas, intelectuales y emocionales. Desde luego esta clasificación de las resistencias es artificial. En todos los casos estarán presentes los tres aspectos, pero según diversos grados y composición. Sin embargo, en la mayoría de los casos un aspecto será el predominante y ofrecerá más posibilidad de acercamiento que los demás.

Los capítulos anteriores se han referido a las resistencias sensomotoras (somáticas). Las resistencias intelectuales son las justificaciones, racionalizaciones, exigencias verbales de la cons-ciencia y el censor; Freud ha demostrado la importancia de todos ellos. Pero a pesar de recalcar en la regla psicoanalítica básica la importancia de la turbación, sus intereses teóricos tienden más a los detalles de las resistencias intelectuales que a los de

las emocionales. Aún hoy en día, el psicoanálisis no se ha acercado a las resistencias emocionales -excepto a la hostilidad— con el grado de interés que merecen.

Podemos clasificar superficialmente las emociones como completas e incompletas, 1T y í, positivas y negativas.

Entre las *emociones incompletas* encontramos, como ejemplos representativos, la inquietud y la tristeza. La tristeza, por ejemplo, puede durar horas y días cuando no reúne el impulso suficiente para descargarse en una explosión de llanto que restablecerá el equilibrio orgánico.

La inquietud se relaciona con el rezongo y el regañar y corresponde a mordisquear el alimento. La persona inquieta no actúa plenamente, su agresión está reprimida en parte y retorna como regaño y preocupación. Padece el destino común de la agresión reprimida —o se proyecta y de esta forma se transforma en pasividad *("me inquieta* esto o aquello", "tener que ir al baile *me inquieta* constantemente") o se retroflexio-na ("estoy *mortalmente inquieto*"*).*

El disgusto de una madre con su hija por estar fuera hasta

tarde, cuando no se expresa, se convierte en preocupación y en fantasías de accidentes. Si estalla cuando la hija está en casa, concluirá la situación; pero si no se atreve a hacerlo, o si tiene que mantener una máscara amistosa y de amor, tendrá que pagar esta hipocresía con insomnio o, al menos, con pesadillas.

Un muchacho deja de inquietar a su madre en cuanto ha conseguido sus dulces, en cuanto la acción se ha realizado. Entre los "inquietadores" adultos hay siempre personas que no actúan ellas mismas, sino que esperan que otros lo hagan por ellas. La incapacidad del carácter obsesivo para actuar lo somete a inquietud constante; la irritabilidad permanente del paranoide se debe a intentos no captados e inconclusos de recomponer sus proyecciones. Un paciente mío, un tipo paranoi-de-obsesivo, con rasgos obsesivos predominantes, se preocupó durante semanas por una pequeña mancha en su abrigo. No quitaba esta manchita, ya que no quería tocar la suciedad. Quería reñir a su mujer para que le quitara la manchita, pero suprimió también ese impulso y siguió atormentándose y atormentando a su mujer subvocalmente. Una situación en verdad imperfecta, mientras que terminar la situación, quitar la mancha, le hubiera tomado sólo unos minutos.

La emoción que corresponde a las situaciones inconclusas es el *resentimiento,* cuya comprensión no es posible antes de que se haya captado la significación de la actitud de dependencia. El dependiente no puede soltar, ceder y volverse hacia una ocupación o persona más prometedora. Al mismo tiempo, no puede manejar en forma positiva aquello en lo que sufre fijación: al intensificar el "mordisco de dependencia" trata de sacar más y más de una relación ya agotada, sin conseguir de esta forma

ulterior satisfacción, sino agotándose y acrecentando su resentimiento. Esto, a su vez, promueve una actitud de dependencia más fuerte y así *ad infinitum* en un círculo vicioso cada vez mayor.

No quiere darse cuenta de la inutilidad de sus esfuerzos, como, por otro lado, no puede captar su potencialidad para volverse hacia nuevos campos de ocupación (impotencia dental). "El que siente resentimiento" proyecta su potencia dental en el objeto de fijación y de esta forma lo dota con un poder indomable al que "el que siente resentimiento" mismo debe someterse. Por medio de la proyección ha perdido su propio poder de enfrentarse a él adecuadamente. No puede rehusar ni aceptar lo que el objeto de fijación hace o dice. Aunque no puede aceptar, se encontrará repitiendo lo que se dijo; "mor-disqueándolo", pero no masticando y digiriéndolo. Si "el que siente resentimiento" asimilase la situación, tendría que soltar, abandonar el objeto de fijación, concluir la situación pasando por el trastorno emocional de los dolores del luto para alcanzar el punto cero emocional de la resignación y libertad.

Se demuestra mejor la necesidad del organismo de concluir situaciones emocionales comparándola con el proceso de excreción. Se puede retener la orina por unas cuantas horas, pero no se puede orinar por más tiempo de un minuto. La retención de emociones lleva a un envenenamiento emocional, del mismo modo que la retención de orina provoca uremia. La gente está envenenada con amargura hacia todo el mundo si no logra descargar su furia contra un objeto particular.

Una vez más debo prevenir contra la idea de que las emociones son energías misteriosas. Están siempre vinculadas a sucesos somáticos en tal medida, que con frecuencia difícilmente puede diferenciarse entre la

emoción no concluida y la acción no terminada. Así, el término "catarsis" o "descarga emocional" es una expresión que usaremos temporalmente hasta que conozcamos más acerca de las funciones implicadas en este proceso.

Las emociones 11 y í son auíoplásticas o aíoplásticas. El *t* alo-plástico asume la forma de destrucción de objeto (el placer del alimento quebradizo, corretear frenéticamente, etc.); la destrucción autoplástica es resignación, tristeza, acompañada cuando tiene éxito por el llanto. La supresión del llanto es nociva ya que impide al organismo ajustarse a la pérdida o frustración. Cuando alguien hiere, el llorar —no necesariamente en público— es un proceso de curación. El principio educativo "un muchacho no llora" promueve agresión paranoica. Aún los sargentos dicen a veces "no devuelvas el golpe, llora". A los griegos antiguos en absoluto les avergonzaba llorar y

sin embargo, Aquiles era un "tipo duro". En la literatura moderna, especialmente en la rusa y en la china, se encuentran muchas referencias al hombre que llora. En forma paralela con esta mayor independencia emocional va la capacidad de acción independiente (guerra de guerrillas).

Me parece que se ha realizado una diferenciación de t: parece ser que la destrucción aloplástica es de naturaleza más física, la autoplástica de naturaleza más química. La destrucción autoplástica, cuando se vuelve hacia afuera, se presenta como rabia impotente o vengatividad verbal. Se parece más al escupir que al morder y tiene poco valor para el organismo.

Para comprender las emociones "positivas" y "negativas" tenemos que recordar la ley dialéctica de que la cantidad se transforma en cualidad.

Toda emoción, toda sensación se transforma de agradable en desagradable cuando su tensión o intensidad se acrecienta más allá de cierto límite. Un baño caliente, al principio, puede ser agradable, pero cuanto más se eleva la temperatura, más desagradable se hace, hasta que se llega a un punto en que nos quemamos y se pone en peligro la vida. Para la mayoría de la gente el té tiene un sabor amargo desagradable, pero añadiendo una o dos cucharadas de azúcar, el sabor se hace agradable; añadiendo más y más azúcar se hace asquerosamente dulce, imbebible para la mayoría de la gente. A los niños les gusta que los abracen, pero no les gustará si les "sacan el aire". En condiciones patológicas el orgullo puede transformarse en vergüenza, el apetito en repugnancia, el amor en odio. Los niños pasan muy rápidamente de la risa al llanto. Entusiasmo y apatía, exaltación y depresión son unos cuantos ejemplos más de opuestos emocionales.

El carácter desagradable de las emociones negativas implica el deseo de evitar esas mismas emociones

que, sin embargo, no pueden transformarse en sus opuestos agradables cuando no permitimos —por medio de la descarga— su cambio de una excesiva tensión a una tensión soportable y ulteriormente hasta el punto cero orgánico.

Se pueden controlar las emociones, pero es muy dudoso que se puedan reprimir y empujar hacia el Inconsciente. En circunstancias favorables se descargan en cantidades pequeñas (el aburrimiento por ejemplo, como mal humor); en circunstancias menos favorables o se proyectan o su control requiere una vigilancia permanente.

La incapacidad para enfrentarse a situaciones desagradables, moviliza las quintas columnas del organismo: turbación y vergüenza.

La timidez es un estadio prediferente de la vergüenza, cuyo contrapolo es el orgullo. En estas emociones —como en el egocentrismo— la personalidad tiende a convertirse en la figura frente al fondo de su contorno. Cuando el intento del niño de expresar sus logros recibe interés, alabanza y aliento, se promoverá su desarrollo; pero cuando se retiene la estimación razonable, la alabanza y las candilejas se hacen más importantes que el real *hacer* cosas. El niño, en vez de centrarse en el *objeto,* se centra en *sí mismo.* Si se priva a un niño de la alabanza sensible, adquirirá una voracidad permanente —con frecuencia insaciable— de ella. La expresión se transforma en exhibición, pero la mayor parte de las veces se desalientan sus intentos de exhibirse. Se pasa por encima el logro mismo a la vez que se condena y suprime su exhibicionismo. De esta forma la supresión transforma entonces a la exhibición en su negativo, en inhibición; en vez de "sacarlo a la luz" el niño "lo mantiene oculto" (ex-habere e in-habere).

Cuando se desaprueban las expresiones genuinas del niño, el orgullo se transforma en vergüenza. Aunque en

la vergüenza se siente la inclinación a convertirse en fondo, a desaparecer, no se tiene éxito; se realiza el aislamiento del medio ambiente simbólicamente; se cubre el rostro y otras partes (con sonrojo o con las manos), el niño mira hacia otra parte, pero en una especie de hechizo permanece enraizado en el lugar. El aspecto fisiológico es muy interesante. En correspondencia con el sentimiento intenso de exposición la sangre fluye rápidamente hacia las partes en realidad expuestas (mejillas, cuello, etc.) en vez de ir hacia aquellas partes por cuya actividad surgió el sentimiento de vergüenza (el cerebro: entorpecimiento, incapacidad para pensar, aturdimiento; músculos: torpeza,

incapacidad para moverse; genitales: entumecimiento, frigidez en lugar de sensaciones y erección).

Como nuestras expresiones son múltiples, podemos sentirnos avergonzados por casi todo. Imaginemos la turbación de una muchacha campesina típica, vestida de domingo, que sufre el despectivo escrutinio de una señora a la moda. Con *naivete* genuina y sin el deseo de ser figura-fondo ni siquiera experimentaría timidez.

Para un niño que ha edificado un castillo en el jardín es muy importante que su madre se interese y lo estime o que le grite "¡Mira que eres sucio. Deberías avergonzarte de ti mismo!" Este último reproche, que se oye a menudo, tiene consecuencias muy particulares en la educación, en cuanto no limita la censura a una actividad o situación particular, sino que condena y estigmatiza *toda* la personalidad.

He llamado a la vergüenza y a la turbación las quintas columnas del organismo. En vez de colaborar al funcionamiento sano del organismo, lo obstaculizan y lo detienen. La vergüenza y la turbación (y la repugnancia) son emociones tan desagradables que tratamos de evitar experimentarlas. Son los instrumentos primarios de las represiones, los "medios con los que" se produce la neurosis.[1] Del mismo modo que la quinta columna se identifica con el enemigo y no con su propio pueblo, así la vergüenza, la turbación, la timidez y el miedo limitan las expresiones del individuo. Las expresiones se transforman en represiones.

Se hace evidente ahora el valor de aceptar la regla analítica básica. Soportar la turbación hace salir a la superficie el material reprimido, induce a confianza y contacto y ayuda al paciente a aceptar un material previamente rechazado al descubrir, con gran alivio, que los hechos que están detrás de la turbación

pueden, después de todo, no ser tan incriminatorios y hasta pueden ser aceptados con interés por el analista. Pero cuando el paciente suprime su turbación en vez de expresarla, desarrollará una actitud descarada, impúdica y "se exhibirá" (sin confianza genuina). El descaro genera pérdida de contac-

[1] Ellos, a su vez, tienen a su disposición el sistema muscular.

to. El retroceder ante la turbación (represión) conduce a hipocresía y sentimientos de culpa. Por ello el analista ha de dejar bien claro en el paciente que en ningún caso debe forzarse a decir algo a costa de suprimir la turbación, la vergüenza, el miedo o la repugnancia. Se debe tener siempre en cuenta el peligro de reprimir las emociones o las acciones que se resisten, lo cual produciría la emoción desagradable, y también la exigencia de que *para un análisis necesitamos la situación completa; emociones que resisten más acciones resistidas.*

Si tomamos la agorafobia como ejemplo, vemos que nuestros pacientes o evitan cruzar una calle y permiten que su miedo dicte su acción o, más bien, su no acción; o, cuando el medio ambiente o la conciencia insiste en autocontrol, suprimirán su miedo. Sólo pueden lograrlo poniéndose tensos y entumecidos, complicando así más aún su actitud neurótica.

Un buen tratamiento de la fobia requiere soportar *ambas* cosas: el miedo y los intentos de acción. He desarrollado un método curativo comparable al "acercamiento" en aviación. El alumno piloto realiza varios acercamientos hasta que la situación es favorable para el aterrizaje. Del mismo modo, cada intento que realiza el paciente para cruzar la calle hará salir a la superficie una parte de resistencia, una parte que debe analizarse y transformarse en una función

adecuada del Ego, hasta que el balance sea favorable a cruzar la calle. Supongamos que la agorafobia es el resultado de un deseo suicida inconsciente. La consciencia disminuida en razón del entumecimiento únicamente puede acrecentar las posibilidades de que el paciente sea atropellado, si se obliga a cruzar. Cuando dejamos a su miedo principalmente intacto y le hacemos darse cuenta primero de que no teme a la calle en sí, sino a los vehículos, y cuando le permitimos su miedo exagerado a los vehículos, ya hemos construido un puente hacia la normalidad. Más tarde probablemente encontraremos detrás de su miedo a que lo maten el deseo de matar a otro y tal vez encontremos que este deseo es tan fuerte, que su miedo en apariencia tiene justificación.

Una de las neurosis más interesantes es aquella a la que se podría llamar "neurosis paradójica", el resultado de una resis-

tencia contra la resistencia. En este caso, con una vergüenza reprimida encontramos un carácter impúdico *(pudere* = estar avergonzado) descarado (la cara no se enrojece). La represión de la repugnancia no lleva al restablecimiento del apetito sino a la voracidad y el hartazgo.

Algunas perversiones deben su aspecto paradójico a un esfuerzo por dominar resistencias emocionales. El masoquista, aunque busca el dolor conscientemente, es una persona que teme al dolor, y a pesar de todo su entrenamiento, nunca será capaz de soportar más que cierta cantidad de él. El exhibicionista está siempre ocupado en suprimir su vergüenza. El voye-rista tiene una aversión inconsciente a ver aquello hacia lo que siente un impulso de mirar.

Una de las definiciones de Freud de la neurosis es: una perversión reprimida. La verdad es lo opuesto. Una perversión es una neurosis porque y mientras su contenido sigue siendo una situación inconclusa. El voyerista no acepta lo que ve y tiene que repetir su fisgoneo una y otra vez. Una vez que se convence de que lo que ve es correcto, su curiosidad está gratificada y con ello nulificada.

Algo común a todos estos casos es el hecho de que la supresión de las resistencias emocionales absorbe la mayor parte de la energía e interés del sujeto por la vida. Sus esfuerzos a la larga son tan agotadores e inútiles como el intento de mantener una pelota debajo del agua contrarrestando permanentemente su tendencia a salir fuera. Se debe permitir que la vergüenza, la repugnancia, la turbación y el miedo, rompan la superficie, se hagan conscientes.

La conciencia y la capacidad para soportar emociones no deseadas son la conditio sine que non *para una curación con éxito;* se descargarán estas emociones cuando hayan llegado a ser funciones del Ego. Este proceso, y no el proceso de recordar, constituye la *vía regia* a la salud.

La capacidad para soportar emociones desagradables se requiere no sólo en el paciente sino más aún en el terapeuta. El método psicoanalítico padece aún las dificultades personales de su fundador: la incapacidad de Freud de soportar sus propios sentimientos de turbación. En el contacto personal —como

yo mismo he experimentado y he oído de otros— suprimía'síi, turbación con falta de educación y hasta con rudeza. En*éT análisis —como admitía él mismo— estar bajo los ojos del paciente lo hacía sentirse molesto y turbado; evitaba la tensión molesta arreglando la situación analítica de tal forma que no estuviera expuesto a la mirada del paciente.

Que esta forma de arreglar las cosas llegase a ser un dogma al que se adhiere estrictamente el psicoanálisis no causa maravilla; ¿a quién no le gusta que se le evite

la turbación? Sin embargo, al margen de las consecuencias para el analista, constituye una desventaja definitiva para el tratamiento analítico, ya que facilita al paciente, que no puede ver que el analista lo mira, escotomizar el hecho de que él mismo está bajo observación, evitar la consciencia de turbación y vergüenza y con ello un desarrollo más sano del Ego.

Más importante que todas estas resistencias emocionales es la resistencia no emocional a la que llamamos "fuerza del hábito". Ni la catexis libidinal, ni el instinto de muerte, ni la teoría del condicionamiento o del engrama revelan algo de sus verdaderas condiciones. La actitud de maniquí y el miedo a lo desconocido explican un poco la reluctancia a cambiar, pero la inercia y la auténtica naturaleza del hábito siguen siendo el enigma más obscuro. Con fines prácticos podríamos quedar satisfechos con este conocimiento: los hábitos son instrumentos económicos que aligeran las tareas de las funciones del Ego, ya que la concentración es tan sólo posible en un punto a la vez. En el organismo sano los hábitos son cooperadores, orientados al mantenimiento del holismo. En ciertas circunstancias, por ejemplo, al avanzar la edad o al cambiar el contorno, los hábitos llegan a ser inadecuados. En vez de ayudar al holismo, lo alteran, y conducen a falta de armonía y conflicto. En estos casos se requiere la desautomatización —un choque entre los hábitos indeseables y el entrenamiento en actitudes deseables.

El enfoque de F. M. Alexander a este problema es muy interesante. Es partidario de la "inhibición" antes de actuar. (La experiencia de esta inhibición es idéntica al "punto cero creativo" de Friedlaender.) No es este el lugar de examinar su descuido del impulso orgánico y los factores que determinan el "olvidar recordar" (por ejemplo, sabotaje inconsciente, miedo al cambio). Lo que quiero señalar es que su "inhibición" realiza la desautomatización de los hábitos, la oportunidad de sentir el impulso detrás del hábito.

Tomemos como ejemplo una persona que manifiesta el hábito de levantarse y caminar mientras conversa. Al acordarse de inhibir este hábito puede superarlo, pero no se afecta en absoluto su impulso esencial a levantarse. Habitualmente podría estar confundido o en pánico, pero sólo es consciente de un ligero nerviosismo. Ese levantarse y alejarse de la gente con la que trata, su retirarse dentro de un caparazón, es su única forma de ordenar sus ideas. Otra posibilidad es que durante la conversación se haya aburrido. En vez de expresarlo trata de escapar. Una vez más, nada sabe de este impulso, excepto que se siente intranquilo.

Pero al inhibir su impulso, al mantenerlo en suspenso, se hace consciente del impulso, "desnudo".[2] Sostengo que se logra muy poco pasando por alto el significado de ese impulso y recondicionándolo, si al mismo tiempo no tratamos su poderoso impulso interno. Alentar su expresión es y será siempre, la mejor y más simple manera de hacerlo. Si pidiera a sus compañeros que esperasen un momento porque está confundido o ventilara su aburrimiento, cambiaría un hábito desagradable en un dominio adecuado de la situación.

Sin embargo, todo esto son detalles. Nada restan al valor de lo que pretende Alexander: que uno debería hacer un alto antes de lanzarse a actuar o a pensar. Con el simple recondicionamiento minimiza (pero sin evitar por completo) el peligro de acrecentar una actitud paranoica. Las personas que rompen hábitos y no tienen la facultad de "sublimar", de liberar el poder de expresión, proyectarán invariablemente los impulsos que en el origen llevaron a la formación de sus hábitos y quedarán no más felices, sino más vacíos.

Alexander se interesa y trata ante todo a personas con so-

[2] **En este aspecto la técnica de Freud se parece a la de Alexander en cuanto que realiza el tratamiento bajo frustración —una técnica muy "activa" que interfiere en forma enérgica los impulsos espontáneos del paciente.**

bretensión; su "inhibición" coincide con el abandono del mordisco de dependencia *(Verbissenheit)* y si logra substituir esta actitud infantil por un planeamiento consciente, ciertamente consigue un cambio fundamental. Recalca con toda corrección la dificultad que sus alumnos tienen para lograr cambios. Por fortuna no toda la humanidad está fijada en la actitud de dependencia. Por fortuna quedan aún unos cuantos masticado-res, gente que quiere y es capaz de realizar cambios dentro y fuera de sí misma.

El método de Alexander de "inhibir la actitud equivocada" y de concentrarse en la correcta es tan insuficiente y unilateral como el acercamiento de Freud, que se centra ante todo en el análisis de actitudes indeseables. Se requiere una combinación, una sincronización de análisis y recondicionamiento. La destrucción y la construcción son simplemente aspectos del proceso básicamente indivisible de la reorganización orgánica.

Tercera Parte

Terapia de

concentración

I. LA TÉCNICA

La aplicación práctica de los descubrimientos científicos exige el desarrollo de una técnica nueva. El hecho de que el pueblo francés descuidara estar al día en la nueva técnica de la guerra moderna, inaugurada con el invento de tanques y aeroplanos, fue un factor importante que contribuyó a su derrota.

La invención de una nueva droga como "M y B 693" *simplificó* el tratamiento de muchas enfermedades. Por otra parte, el descubrimiento de los microbios condujo al desarrollo de una técnica antiséptica especial que hizo más y más *complicadas* las operaciones.

La amplia aplicación de "M y B" fue posible sólo con la clasificación de enfermedades según su origen bacteriológico. Esta reclasificación aportó una simplificación que hubiera sido imposible hace un siglo. ¿Quién hubiera pensado en esa época que enfermedades tan heterogéneas como la gonorrea y la pulmonía podrían relacionarse entre sí (por pertenecer los gérmenes de ambas a la familia de los cocos)?

Las teorías son totalidades, unificaciones de numerosos hechos. A veces hay que corregir una teoría simple cuando se descubren nuevos factores que no entran en la concepción original. A veces hay que hacer tantas añadiduras que llegamos a una complejidad generadora de confusión en vez de a una hipótesis de trabajo. Cuando surge una situación así tenemos que detenernos y buscar una reorientación, buscar nuevos factores comunes que puedan simplificar la visión científica.

Encontramos un ejemplo en la teoría de la "transferencia". Mientras que la concepción de la "libido" ocupaba un puesto del todo preeminente en el psicoanálisis la transferencia era idéntica a tener

afecto al analista. Cuando se admitió la agresión en la actitud hostil del paciente hacia el analista, se habló de "transferencia negativa". Después de que se percibió que ningún paciente podía ser tan franco como hasta entonces se había esperado y recibió más atención el análisis de la resis-

tencia, comenzó a existir la "transferencia negativa latente". Y un ulterior desarrollo del psicoanálisis, si sigue apegándose a la "transferencia", podría hacer necesario añadir más "asideros" a la transferencia negativa latente.

La nueva técnica desarrollada en este libro es teóricamente simple: su objetivo es volver a lograr el "sentimiento de nosotros mismos", pero el logro de este fin es a veces muy difícil. Si se está "equivocadamente" condicionado, si se tienen hábitos "equivocados", será mucho más difícil rectificar este estado de cosas que adquirir nuevos hábitos. Puedo recomendar los libros de F. M. Alexander para aquellos que quieran darse cuenta de lo fuerte que puede llegar a ser un hábito adquirido o, como lo podríamos llamar nosotros, una *gestalt* fijada. La adquisición de una nueva técnica, aún sin tomar en cuenta la anulación de actitudes erróneas, no es fácil en absoluto. Tan sólo hay que recordar cuánto tiempo, por ejemplo, tomó adquirir la técnica de la escritura, con cuánto dolor hubo que crear cada letra y reproducirla una y otra vez, cuánto tiempo pasó antes de lograr combinar esas letras en palabras¿ hasta que se tuvo capacidad para escribir con fluidez. Sólo cuando usted dirija la mirada hacia la adquisición de la nueva técnica que yo pretendo demostrar, con plena consciencia de las dificultades en perspectiva, será capaz de ayudarle a adquirir el alfabeto del "sentirse" a sí mismo.

Uso intencionalmente el término "alfabeto" ya que no es necesario adherirse a la secuencia que se

propone en los capítulos siguientes. Se puede tomar y elegir según la propia inclinación y gusto —al menos al principio. Sin embargo, una vez que usted comience a percibir algún beneficio y empiece a tener confianza en este método, emprenda el proceso de re-condicionamiento según el orden presentado en cuanto sea posible.

Nuestra técnica no es un procedimiento intelectual, aunque no podemos descuidar por completo al intelecto. Se parece a la técnica yoga, aunque su fin es completamente diferente. En yoga el *amortiguamiento* del organismo para desarrollar otras facultades desempeña un papel prominente, mientras que nuestro fin es despertar el organismo a una vida más completa.

Al asumir que somos "eventos espacio-temporales" dentro de los campos cambiantes de nuestra existencia, estoy en línea con la tendencia actual de la ciencia. Del mismo modo que Einstein alanzó una nueva comprensión científica tomando en cuenta al ser humano, podemos lograr una nueva comprensión psicológica al darnos cuenta de la relatividad de la conducta humana, de lo "correcto" e "incorrecto", de lo'"bueno" y "malo"; remplazando estos términos por "familiar" y "extraño"; y finalmente, operando con las funciones del Ego "identificación" y "alienación". Cada pedacito de la consciencia del Ego, en vez de hacernos más egoístas (como supone la concepción popular) nos hará más comprensivos y más objetivos.

II. CONCENTRACIÓN Y NEURASTENIA

ANTES de comenzar con nuestro ABC técnico debemos introducir otro aspecto teórico. Está demostrado que el elemento esencial en todo progreso, en todo éxito, es la concentración. Se pueden tener todos los talentos, todas las facilidades del mundo, pero sin concentración carecen de valor. (Schiller: el genio es concentración, *Genie ist Fleiss.)*

Se ha demostrado además que la concentración tiene algo que ver con el interés y la atención y con frecuencia se emplean los tres conceptos como sinónimos. ¿Revelan algo estas expresiones? *Interés* significa estar en una situación; *concentración* significa penetrar exactamente en el centro (núcleo, esencia) de una situación; y *atención* significa que se dirige una tensión hacia un objeto. No hay en estas expresiones raíces mágicas. Son descripciones sencillas de un estado, una acción y una dirección. Los tres términos tienen en común el hecho de que son expresiones diferentes del fenómeno fondo-figura. La figura sana debería ser fuerte y relativamente estacionaria, ni inestable, como en el caso de la mentalidad de asociación (neurastenia, muchas psicosis, ligereza de cascos), ni rígida (obsesiones, perversiones, ideas fijas). La psicología experimental ha estudiado con buenos resultados últimamente estas desviaciones del punto cero sano. Se ha descubierto que existe un índice normal de persistencia y que figuras de persistencia demasiado altas o demasiado bajas son índice de perturbaciones mentales.

Para casi todos la concentración posee aún una referencia mágica, muy bien expresada por la idea freudiana de catexis libidinal. La concentración no es

una substancia móvil, sino una función. Es una simple función del Ego en el caso de la concentración artificial negativa. Es una función del Inconsciente en fijaciones o en la concentración de "Imago". La función armoniosa del Ego y del Inconsciente es la base para la concentración "positiva", biológicamente correcta.

Mientras que no tenemos necesidad de tratar en este capículo la concentración inconsciente, el dominio del psicoanálisis clásico, debemos dirigir nuestra atención crítica a la visión "popular", unilateral de la concentración. La mayoría de la gente entiende por concentración un esfuerzo deliberado. En realidad este es el tipo de concentración "negativo" no aconsejable.

La concentración perfecta es un proceso armónico de cooperación consciente e inconsciente. La concentración en el sentido popular es sólo una función del Ego, no sustentada por interés espontáneo. Es identificación con el deber, la conciencia o los ideales y está caracterizada por contracciones musculares intensas, por irritabilidad y por tal cantidad de tensión que provoca fatiga y fomenta la neurastenia o hasta derrumbamientos nerviosos. Es artificial y negativa, ya que carece de sostén natural (orgánico). Se construye un muro artificial para alejar todo lo que pudiera provocar interés, lo que tiende a convertirse en figura en vez de permanecer como fondo.

Encontramos dos tipos de concentración errónea: la que acabamos de describir y la concentración consciente obsesiva. En la concentración obsesiva se proyecta lo constrictivo[1] y la persona en cuestión vive como si se le forzara, se le empujara a hacer cosas contra las que protesta y que le gustaría rechazar como extrañas y sin sentido. Sin embargo, en la concentración negativa no se proyecta lo constrictivo sino que se retroflexiona y la persona se obliga a sí misma a prestar atención a temas por los que no tiene

suficiente interés. Se concentra, más que en su tarea, en la defensa contra toda perturbación (ruidos, etcétera). Contrae sus músculos, frunce sus cejas, aprieta su boca, comprime sus mandíbulas y retiene la respiración para dominar su temperamento (inconscientemente diiigido contra el mismo trabajo que está realizando) -un temperamento que está listo para estallar en cualquier momento frente a cualquier interferencia. Cuanta mayor atracción inconsciente ex-

perimenta hacia el alterador, más dispuesto está a "morderle el cuello", lo cual indica el apetito, la naturaleza dental de su agresión.

Cuando se han entendido las actitudes de dependencia y de [1] El carácter obsesivo es un capataz de esclavos inhibido.

maniquí se les descubrirá en estos dos tipos de concentración. En la concentración negativa usted está pendiente de su trabajo con las mandíbulas apretadas; en la concentración obsesiva persiste en una actitud de maniquí sin beneficio o cambio. En la pista de hielo me encontré a una persona que practicaba los mismos movimientos durante dos años. Estaba dispuesto a recibir consejos, pero nunca ponía en práctica los consejos, nunca cambiaba. No podía soportar desviación alguna de aquello que sentía correcto y que le era familiar. El miedo a lo desconocido lo hacía apegarse a su modelo petrificado.

Se describe mejor la concentración correcta con la palabra fascinación; aquí el objeto ocupa el primer plano sin esfuerzo alguno, desaparece el resto del mundo, dejan de existir el tiempo y el contorno; no brotan conflictos internos o protesta contra la concentración. Se encuentra con facilidad esta concentración en los niños y con frecuencia en adultos entregados a un trabajo interesante o a un hobby. Como cada parte de la personalidad está coordinada y subordinada temporalmente a un solo propósito, no es difícil darse cuenta de que esa actitud es la base de todo desarrollo. Si, para citar a Freud, la compulsión se cambia en volición ya se ha puesto la pasarela más importante para una vida sana y con éxito.

Hemos señalado la evitación como característica principal de la neurosis y es obvio que su opuesto correcto es la concentración. Pero, naturalmente, lo es la concentración sobre el objeto que, según la estructura de la situación, exige convertirse en figura. Claramente: debemos enfrentarnos a los hechos. La psicoterapia significa: ayudar al paciente a enfrentarse a aquellos hechos que se oculta a sí mismo.

El psicoanálisis describe de esta forma el proceso: las asociaciones libres conducirán automáticamente a los problemas inconscientes debido a su atracción magnética; o, la presión de los instintos tiene suficiente fuerza como para llegar a la superficie, aunque con frecuencia en forma distorsionada y por caminos desviados.

La psicología *gestalt* probablemente formularía esto así: la *gestalt* oculta es tan fuerte que debe manifestarse en el primer plano, la mayor parte de las veces bajo la forma de un síntoma u otra expresión disfrazada.

No debemos perder el hilo que conduce desde el síntoma a la *gestalt* escondida. El método de asociaciones libres no merece confianza y se presta con facilidad a todo tipo de evitaciones. Por medio de la concentración en el síntoma permanecemos en el campo (aunque en la periferia) de la *gestalt* reprimida. Perseverando en esa concentración avanzamos hacia el centro del campo o "complejo"; durante este proceso encontramos y reorganizamos las evitaciones específicas, por ejemplo, las resistencias.

El evitar la *gestalt* biológicamente requerida va siempre de la mano con la concentración en objetos de esferas heterogéneas (detracción mental, fingimiento). Al evitar la formación natural fondo-figura, la concentración negativa, forzada, lleva a la neurosis o, en una situación álgida, a la neurastenia, en la que siempre se ha percibido como síntoma prominente la falta de poder de concentración. Proponemos dos ejemplos de cómo —al descuidar el principio de autoregulación orgánica— la concentración unilateral ha de convertirse en su opuesto, la inestabilidad mental.

Un oficial extremadamente responsable estaba muy preocupado por el hecho que había padecido

desfallecimientos repetidos, por los que adquirió la reputación de rehuir sus deberes. Me impresionó como persona sincera y le creí cuando me dijo que simplemente no podía continuar desde hacía tres o cuatro meses, con su trabajo. Lo que había sucedido era esto: cada día tenía que tratar cierto número de problemas, a muchos de los cuales no podía encontrar soluciones ese mismo día. Representaban cierto número de situaciones no concluidas. Antes de acostarse leía una historia fantástica y dormía mal, ya que las situaciones inconclusas alteraban su sueño e iniciaba, a la mañana siguiente, el trabajo con una fatiga mayor. Esto reducía su capacidad y más tareas permanecían inconclusas. Preocupaciones nocturnas mayores, mayor fatiga y un menor poder de trabajo iniciaron y continuaron el círculo vicioso hasta que su falta de capacidad para concentrarse lo obligaron a detenerse definitivamente. Cuando me encontré con él, vivía en

un estado de agotamiento; su trabajo, que era ya una montaña, lo dejaba con un sentimiento de impotencia absoluta; estaba en el colmo de la desesperación. Se encontró la solución de esta dificultad en la disminución del número de problemas que tenía que resolver, en terminar los más posibles durante el día y en ordenar todos los problemas no concluidos antes de ir a la cama. Después de haber comprendido que el núcleo de su perturbación se debía simplemente a situaciones inconclusas, aprendió a restringir sus problemas de trabajo a las horas de oficina, a no iniciar una nueva tarea antes de haber terminado lo que tenía entre manos y a jugar en sus horas de descanso. Al realizar este balance no sólo trabajó mejor, sino que reconquistó su goce de la vida.

El segundo caso es aún más simple. Un muchacho, al trabajar para sus exámenes, se quejaba de que no podía concentrarse en sus estudios. Todo tipo de sueños diurnos interferían y distraían su atención. Aceptó mi consejo de separar estos sueños diurnos de sus estudios. En cuanto aparecía un sueño de estos se permitía durante 10 minutos más o menos soñar y después volvía a su trabajo. Esto no era muy fácil al principio. Estaba tan acostumbrado al conflicto interno que en cuanto comenzaba a soñar despierto, se mezclaban frases e imágenes de sus libros de texto. Seguía entonces este material hasta que reaparecía el sueño diurno. Al no resistir la llamada de ninguno de los dos pudo aprender a separar las dos esferas y muy pronto estuvo en posición de realizar sus estudios sin esfuerzo.

^

La concentración positiva obedece a las leyes del| holismo i en todos los aspectos. No sólo se dirigen todas las funciones hacía un propósito —en la concentración negativa sólo una parte está dirigida a su propósito— sino que sólo somos capaces de concentrarnos por completo en aquellos objetos que significan la ¡compleciónj de un todo incompleto.

Además de la falta de concentración hay otros dos síntomas importantes de la neurastenia que debemos mencionar. Uno es dolores de cabeza, dolores de espalda y toda la escala de síntomas de fatiga, basados todos en una mala coordinación del sistema motor. Trataremos de esto en el capítulo referente a la Concentración Corporal. El otro síntoma es el hastío de la vida, falta de interés e insatisfacción creciente con todos. Este síntoma es la expresión del disgusto hacia la vida. Admito que, con frecuencia, no se siente como tal este disgusto, sino que se presenta con frecuencia como dispepsia! neurasténica y falta de apetito.

Al concentrarnos en nuestra comida logramos varios fines a la vez. Aprendemos el arte de la concentración; curamos la dispepsia nerviosa; desarrollamos un gusto propio; desarrollamos inteligencia e individualidad. Aunque haya pocas probabilidades de que pueda curarse una neurosis más grave siguiendo el consejo proporcionado en este libro (por ser probablemente muy grandes las resistencias a perseverar en los

ejercicios), todo el que tenga una tendencia hacia la neurastenia puede quedar convencido de la efectividad del método.

Pero ¿cómo podemos salir del dilema si no tenemos poder de concentración y si, al mismo tiempo, no debemos forzarnos a concentrarnos? La solución está en el método de ensayo y error. El niño, sin forzarse, trata una y otra vez de dominar el mecanismo difícil del caminar hasta que ha logrado la coordinación apropiada de su sistema motor. En la vida adulta encontramos un buen ejemplo en el alumno piloto. Gran parte de su entrenamiento para volar se toma por medio de acercamientos. A veces pasa por encima de su campo de aterrizaje y a veces se desliza hacia él demasiado pronto. Forzarse para realizar un aterrizaje sería en ambos casos tonto, si no peligroso. El acercamiento de ensayo y error es lo que aconsejo al lector que siga, ya que es el único que le puede dar buenos resultados. No se preocupe de los fracasos, ya que cada acercamiento hará surgir a la superficie una parte de resistencia que se puede elaborar y hará surgir una mejor comprensión y asimilación. La perseverancia en los acercamientos, a pesar de muchos fracasos, será en sí misma una gran contribución al desarrollo de una personalidad sana y comprensiva. Si además puede usted aprender a analizar, a comprender el sentido de sus actitudes "equivocadas", en vez de condenarlas, sin duda triunfará al final.

III. LA CONCENTRACIÓN EN LA COMIDA

Los EJERCICIOS de este capítulo son la quintaesencia de este libro. Dé preferencia a este capítulo por encima de todo otro ejercicio, especialmente si usted siente que debería despreciarme por insistir tanto en el tema de comer correctamente. Lo hago porque tiene una importancia vital para lograr una personalidad armoniosa inteligente. Constituye los "medios con los que" se

elimina el cuello de botella de las inhibiciones mentales. Si usted descubre que resta importancia a los capítulos sobre el instinto de hambre y especialmente si siente deseos de pasarlos por alto, puede tomar esto como una indicación de que tiene inhibiciones dentales y actitudes neuróticas muy arraigadas.

Permítaseme explicar una vez más, con brevedad, la diferencia fundamental entre los estadios predental y dental. El niño de pecho se concentra activamente en una sola acción —el mordisco de dependencia. Este mordisco de dependencia significa la creación de un vacío que es similar al de un casquete de goma cuando se presiona contra una ventana. No hay necesidad de sostenerlo mientras prosigue la acción de succionar. Después del mordisco de dependencia preliminar cesa la actividad consciente del niño. El niño de pecho, para mantener el vacío, prosigue realizando movimientos inconscientes subcor-ticales. Durante este periodo al niño le va entrando cada vez más sueño hasta que, finalmente, queda dormido. Interpretamos la "sonrisa" del niño ya alimentado como expresión de felicidad, pero simplemente es relajación completa, el colapso del mordisco de dependencia motor.

De este cuadro debemos sacar dos conclusiones. En primer lugar, el ritmo de alimentación del niño de pecho, con su tensión decreciente, muestra una curva por completo distinta de la curva de la gratificación sexual con su tensión creciente y una declinación drástica —un hecho que proporciona una prueba ulterior contra la teoría de la libido.

La segunda conclusión, que a este respecto nos interesa más, es el hecho de que el niño de pecho necesita tan sólo un instante de concentración, mientras que el adulto, en su necesidad de enfrentarse a alimentos sólidos, tiene que concentrarse durante todo el proceso de comer. La asimilación apropiada del alimento sólido requiere la concentración continua y

consciente en la destrucción, el gusto y la "sensación" del material ingerido continuamente cambiante.

Carece de utilidad tratar de corregir el propio comer en tanto que no se comprenda perfectamente esta diferencia fundamental. No debería ser difícil, ya que en cierto momento uno debe haber visto a algún voraz, impaciente devorador que comportándose como un niño de pecho, manifestando interés real por el alimento sólo *antes* de la comida; en cuanto se sienta a la mesa, su comportamiento manifiesta las características del mordisco de dependencia; se concentra sólo en el primer gusto y mordisco; luego, como el niño de pecho, cae en un estado de trance, al menos por lo que se refiere al proceso de comer, invirtiendo su interés en pensar, sueños diurnos, la conversación o la lectura. El alimento sólido desciende por su garganta "como si" fuera una bebida y su incapacidad para producir un cambio en la estructura y sabor de su aumento (exactamente como no se realiza un cambio en la estructura o sabor de la bebida) se refleja en su actitud básica hacia la vida. Tiene miedo o es incapaz de producir cambios en sí mismo o en su medio ambiente, aun cuando sería deseable. No puede decir "no", ya que teme que la benevolencia podría transformarse en antagonismo. Se apega a costumbres gastadas en vez de remplazarías por instituciones mejores y teme al riesgo que un cambio total, aún en una situación con buenas perspectivas, podría implicar.

Nunca conseguirá independencia, por resultarle la confluencia con su medio ambiente [1] tan deseable como la confluencia con su madre para.el niño de pecho. No se ha logrado el sentimiento de individualidad que exige la percepción de fronteras que separan. O también, se ha levantado un muro artificial, representado por el apretamiento de la boca, la negativa a tener contacto alguno con el mundo, que lleva a soledad,

[1] **El llamado instinto de rebaño o de masa es un fenómeno de confluencia.**

falta de interés y contacto, misantropía y aburrimiento. Los dos fenómenos, la confluencia completa (falta de individualidad) y la resistencia completa contra la confluencia (simulación de una individualidad) podemos encontrarlos como extremos en los síntomas de automatismo y negativismo en la demencia precoz.[2] En la primera fase, el paciente sigue en forma automática cualquier orden que se le dé, y en la última, hace exactamente lo opuesto de lo que se le ha dicho. En casos menos extremos encontramos excesiva obediencia y desafío.

¿De qué medios disponemos para navegar entre la Escila de la confluencia y la Caribdis del aislamiento? ¿Cómo podemos lograr ese cambio que hace del mundo exterior una substancia tal como la requerimos nosotros mismos, sin convertirnos en destructores como los nazis? ¿Cómo logramos alcanzar la transición del estudio predental al dental?

La respuesta parece sencilla: tenemos que emplear nuestros dientes. Fletcher ha prescrito que mastiquemos cada bocado 30 o 40 veces. Pero el método de Fletcher es obsesivo y una persona sin inclinaciones obsesivas no puede resistir ese con-teo monótono y pronto lo abandonará, mientras que el carácter obsesivo lo recibirá con gusto sin sacar de él mucho provecho. Le proporcionaría otro maniquí, otra excusa para concentrarse en una acción carente de sentido. Su interés se invertiría en una continuación de su comportamiento excéntrico y no en la función biológica requerida para realizar la liquefacción y otros cambios del alimento sólido. ¿Podría .imaginarse a una vaca rumiante que contara cada uno de sus movimien-tos de mandíbula y que decidiera que 30

masticaciones es el número exacto requerido para terminar cada bocado?

No. Debemos arreglarlo de una forma distinta y el comienzo será muy difícil. Debemos pensar en la comida; *debemos estar plenamente conscientes del hecho de que estamos comiendo.* Parece sencillo, tal vez hasta tonto. Usted piensa, naturalmente, que está consciente de que come. Pero ¿lo está?

[2] La demencia precoz esencialmente es una perturbación de la función de frontera del Ego y de la estructura holística de la personalidad. A veces es posible restablecer la función holística con un tratamiento de choques, que hace que las partes desintegradas del paciente se conjunten al servicio del instinto do autoconservación -con el fin de "sobrevivir".

¿o lee, habla, sueña despierto o se preocupa mientras come? ¿Con cuánta frecuencia está su mente llena de ansiedad porque va a perder el autobús, o llegará tarde al trabajo o al teatro? ¿Con cuánta frecuencia, mientras está comiendo, especula acerca del resultado de los negocios que tiene que atender? ¿Con cuánta frecuencia se traga el periódico con sus comidas?

Una vez que se haya decidido a ser consciente de que come, comenzará a realizar sorprendentes descubrimientos. Al principio será extremadamente difícil atender plenamente al proceso de comer, aun durante un corto tiempo. En unos pocos segundos probablemente descubrirá que su mente ha estado errante y que usted está en cualquier otro sitio menos en la mesa, tomando el alimento. No se fuerce a estar concentrado, pero vuelva cada vez que advierta que se está apartando de la concentración, y lentamente aprenderá a concentrarse durante diez o veinte segundos y después hasta un minuto y aún más.

Al mismo tiempo que usted alarga la duración de su capacidad para concentrarse, comienza a desarrollar

otra actitud —la de estar satisfecho con la observación pura sin interferencia prematura. Después de lo ya aprendido estoy seguro de que sentirá impaciencia por mejorar su forma de morder y masticar, pero esa interferencia prematura alterará y echará a perder un desarrollo sano. No servirá para otra cosa más que para ocultarle la reluctancia básica a masticar. Hasta que no haya sentido plenamente la deglución de trozos y pedazos no destruidos, hasta que se dé cuenta de que está bebiendo alimentos sólidos en vez de comerlos, deberá comenzar a remediarlo, pues de otra forma equivaldría a obediencia ciega sin sentido y no a comprensión de uno de los más importantes procesos biológicos.

Sin captar plenamente la actitud familiar pero "equivocada" —en este caso voracidad e impaciencia— no puede impedir que ella vuelva en cuanto su mente se distraiga. Tiene que hacer consciente la impaciencia, cambiar después la impaciencia en incomodidad, después de esto en agresión dental, y finalmente, consolidarla como interés en la realización plena de cada tarea —en un masticar paciente pero enérgico de su alimento físico y mental.

Si después de un tiempo todavía experimenta dificultad para concentrarse, aplique la técnica de descripción. Analice (no quiero decir psicoanalice) sus experiencias. Describa todos los detalles de lo que siente y saborea: caliente y frío, amargo y dulce, con sabor e insípido, suave y duro. Pero no agradable y desagradable, apetitoso y repugnante, sabroso y desabrido. Dicho de otra forma, desarrolle su *apreciación de hechos en contraste con su evaluación.*

Por último en orden, pero no en importancia, concéntrese en la estructura del alimento y *censure cada trozo no destruido,* que trata de escapar al molino triturador de sus molares. No descanse hasta que se haya recondicionado a sí mismo como el perfecto "censor" que debe sentir en su garganta cada trozo no licuado y que automáticamente debería hacerlo volver a la boca para una destrucción completa. En este momento debe tener a su disposición los medios para dominar el arte del comer. El conocimiento de los detalles y la plena conscien-cia del proceso de comer colaborarán para producir el cambio requerido en su alimento. Se desarrollará el buen gusto y cesará de introyectar su alimento físico, y en forma similar, el mental.

Unas observaciones podrían servir para inculcar aún más las ventajas obtenidas al comer apropiadamente. El estómago y los intestinos son simplemente piel y el alimento (por ejemplo, un trozo de carne sólida en su plato) ha de pasar a través de esta piel interna. Esto no podía realizarse jamás sin una liquefacción completa. Los jugos que proveen las glándulas de su boca, estómago, etc., no fluirán sin suficientes movimientos de su mandíbula, y no pueden mezclarse con el alimento si éste no se desmenuza en forma apropiada.

Sobre todo, evite usted el peligro de la introyección, evite tragar trozos mentales y físicos destinados a seguir siendo cuerpos extraños en su sistema. Para comprender y asimilar el mundo tiene que emplear plenamente sus dientes. Aprenda a cortar de lado a lado hasta que choquen los dientes delanteros. Si tiene el hábito de rasgar y mordisquear, abandónelo.
Cuando usted desgarra su alimento en vez de morderlo por completo, sigue en un estado de confluencia en vez de en un estado de contacto; la apertura mental —la puerta entre el mundo exterior y el interior— sigue abierta. Esto concierne en especial a las personas que no pueden hacer un corte tajante, que no pueden morder su parte. No pueden "parti"cipar *("teiV nehmen)* tomar su parte.

Si usted tiene miedo de herir a la gente, de atacarla, de decir "no" cuando la situación lo exige, debe realizar el siguiente ejercicio: imagine que muerde un trozo de carne del cuerpo de otra persona. ¿Puede

imaginar que realiza un corte claro al morder o sus dientes tan sólo dejan una marca, como si mordiera goma? Si, en su imaginación, es capaz de morder perfectamente, ¿puede experimentar la "sensación" apropiada de la carne en sus dientes? Usted podría condenar ese ejercicio como vicioso y cruel, pero esta crueldad es parte de su organismo, como lo es del animal en su lucha por la vida. Su agresividad biológica tiene que encontrar salida en algún lugar y de alguna forma; aún detrás de la máscara de la persona más suave, una persona con un carácter dulce, que perdona, acecha una naturaleza agresiva latente que de una forma u otra debe encontrar salida, como proyección o moralización o asesinato con amabilidad.

Si llega usted a pensar en ello, ¿qué ha conseguido la humanidad reprimiendo la agresividad biológica individual? Observe los medios ingeniosos de destrucción y la cantidad de sufrimiento en la guerra actual. ¿No constituye esto una prueba suficiente del hecho de que precisamente a través del círculo vicioso del seudometabolismo la agresividad se ha desarrollado hasta el estadio paranoico actual de destrucción al por mayor?

Cuanto más nos permitamos emplear la crueldad y el ansia de destrucción en el lugar biológicamente correcto —es decir, los dientes— menor peligro habrá de que la agresión encuentre su salida como un rasgo de carácter. También disminuirán mucho esos miedos patológicos que podríamos tener dentro; porque cuanto más se invierte la agresión en morder y masticar, menos agresión quedará para la proyección. El resultado

inevitablemente será una disminución del número de miedos (fobias).

No se debe confundir a la persona que tiene agresividad a su disposición con el hombre que permanentemente está irritado, que se queja y murmura todo el día y que al mismo tiempo es incapaz de abordar y resolver sus problemas. La irritabilidad permanente es un ejemplo más de una situación incompleta, de una agresión sentida a medias y aplicada en forma equivocada. Esa persona es un "regañón" y no un "morde-dor". En relación con el último está el tipo de "confluencia". En estos individuos se encuentra siempre la brecha entre los dientes delanteros. Una persona así o camina con su boca medio abierta o, como sobre compensación, cerrada enérgicamente. Especialmente tiene miedo de ser un individuo o, alternativamente, se concentra en probarse a sí mismo y al mundo que es un individuo, que tiene una opinión propia, aunque sólo se trate de alguien que siempre se opone a todo. Conocí a un hombre que, por oponerse a su familia burguesa, se hizo comunista. Luego se afilió a un partido que, aunque comunista en principio, se oponía a las doctrinas comunistas aceptadas. Pronto encontró también defectos en este partido y se hizo fascista.

Para los que descubren fallas en su individualidad, hay un ejercicio que mejora la zona de contacto (la frontera del Ego de Federn). Deje que los dientes de la mandíbula superior e inferior se toquen entre sí ligeramente. No contraiga los músculos de la mandíbula con energía, ni los relaje tanto que la mandíbula inferior caiga; no debe haber ni hiper ni hipotono en los músculos afectados. Al principio sentirá un temblor ligero o hasta importante (castañeteo de los dientes como en temperatura fría o en caso de miedo) en ese caso transforme el temblor inconsciente en movimientos conscientes de morder pequeños, rápidos, e inténtelo entonces de nuevo.

Una vez que ha comenzado a recondicionar su forma de comer, existe un pequeño ejercicio que tiene un valor especial en la cura de la impaciencia y del pensamiento embrollado. Ejercítese en interrumpir el flujo continuo de alimento. Muchas personas introducen nuevo alimento en la boca *antes* de que hayan licuado y pasado el bocado anterior. Esta actitud es otro síntoma de que se trata al alimento sólido como si fuera líquido. Si usted exagera la actitud sana, si aprende a mantener vacía su boca durante unos segundos entre un mordisco y otro, descubrirá muy pronto que es capaz de dar conclusión a todo lo grande y pequeño de su vida; su estómago mental —su cerebro— estará en un orden mucho mejor. De esta forma, gran parte de su pensamiento incoherente y revuelto desaparecerá y no tendrá dificultad para aclarar sus ideas y conceptos. Esto tiene aplicación no sólo a su forma de pensar, sino también a sus actividades generales. Si pertenece a aquellos que inician una nueva tarea antes de concluir la que tienen entre manos, si con frecuencia se ve envuelto en un revoltijo, entonces ese ejercicio es exactamente lo que usted necesita.

Si ha logrado poner en práctica los ejercicios anteriores, habrá alcanzado mucho. Habrá descubierto que, con frecuencia, se habrá topado con resistencias tales como excusas, descuido, falta de tiempo, etc., pero con cierta determinación y perseverancia, estos ejercicios están dentro de las posibilidades de cualquiera. Mucho mayor resistencia habremos de encontrar cuando nos acerquemos a los ejercicios referentes a la repugnancia. Sin embargo, no se deben

intentar éstos antes de que los ejercicios anteriores hayan llegado a ser más o menos automáticos.

La ambivalencia de nuestra actitud hacia el alimento en particular y el mundo en general está tan enraizada, que la mayoría de nosotros tiene aún las actitudes infantiles de pensar que todo es o "fuchi" o "m-m-m". Me admira descubrir cuántas personas emplean, como reacción inmediata ante una pieza de música que oyen, o la película que ven, ante cualquier persona con la que se encuentran, las expresiones "horrible" o "maravilloso". En la mayoría de los casos su esfuerzo avanza en la dirección de refinar sus capacidades críticas en vez de profundizar sus experiencias. Algunas personas admiten que no son capaces de estar sentadas ante la pantalla sin murmurar comentarios continuamente, sin decirse continuamente "qué bueno" o "qué estúpido", etc., y todo su interés se centra en la evaluación y no en conmoverse. En estos tipos de individuos descubro siempre que el *90%* de su pensamiento está constituido por prejuicios. Se les puede caracterizar diciendo que tienen una paranoia selectiva. Para superar esta actitud es necesario remediar su frigidez oral haciendo que su repugnancia reprimida salga a la superficie y eliminándola. Comen con su juicio y no con su paladar.

Usted se habrá dado cuenta en los ejercicios de saboreo que es mucho más fácil concentrarse en los alimentos que le gustan que en aquellos que le disgustan o que le resultan raros. También habrá experimentado en cierta medida que el límite de su gusto se ha ampliado una vez que ha superado el esfuerzo de concentración, que goza su alimento más que antes. (Si se han realizado con corrección los ejercicios, ahora el proceso entero debería realizarse sin esfuerzo.) Muy pocas personas son conscientes de su frigidez oral. El verdadero gourmet, que se detiene y goza cada plato de su comida, no sólo ha llegado a ser muy escaso, sino que nuestra actitud general respecto a la toma de alimentos ha llegado a ser cada vez más bárbara. El entumecimiento del paladar está compensado por toda clase de especias estimulantes, y por todo tipo de comportamiento pervertido. Una paciente mía no podía disfrutar la sopa a no ser que estuviera ardiendo, porque de otra forma su sabor le parecía insípido.

Muchas personas han perdido por completo el sano sentido del animal que no tocará alimento ni demasiado caliente ni demasiado frío. Esta actitud se extiende no sólo al alimento sino también a otras esferas de placer y lleva a la degeneración en toda la línea. En la sala de baile la música debe ser caliente, el compañero excitante; al jugar, las apuestas deben ser elevadas y en el mundo de los vestidos todo lo que no va a la última moda carece por completo de valor. En estos círculos, en los que el lenguaje empleado consiste en ristras de superlativos, el estado de inteligencia es correspondientemente bajo. Descubrimos todo tipo de estimulantes en diferentes clases de sociedad, y estos estimulantes, para conservar su efecto, han de ser administrados en dosis crecientes. Existe el hábito de beber, por ejemplo, común a todas las clases. El borracho nunca emplea sus dientes ni paladea bien. Si lo hiciera —si fuera un auténtico "mordedor"— no necesitaría la botella. Para curar a un borracho es necesario anular la retrofíexión de la auto-destrucción y devolver el placer de destrucción a los dientes.

En casos graves de frigidez oral el alimento existe tan sólo mientras está en el plato. Una vez que está en la boca ya no se siente, mucho menos se paladea. Naturalmente esto es un caso extremo de introyección. Este comportamiento se da la mano con beber en exceso, el empleo intenso de especias y llenarse de

alimento sin jamás estar satisfecho; se alternan periodos de voracidad irresistible y otros de rígida disciplina alimenticia. El cuadro se completa del lado mental con voracidad perpetua de afecto, poder, éxito y emociones .que, sin embargo, nunca proporcionan un placer o satisfacción genuinos.

Aunque es fácil hacer que la gente comprenda la importancia de analizar la ansiedad, el miedo o la turbación, es una tarea ardua hacer entender lo que significa el percibir y analizar la emoción poderosa (o sensación) de *repugnancia.* Para obtener un cuadro claro debemos distinguir al menos cuatro niveles implicados en su desarrollo. El nivel básico es el apetito sano, natural, no distorsionado, con todas sus tensiones y gratificaciones, con el que se puede interferir de dos formas: un apetito original e intenso se puede condenar por dirigirse hacia cosas "fuchi", o se pide que el niño ingiera cosas contra las que su organismo protesta violentamente. Esta protesta, la repugnancia, proporciona el segundo nivel. Una vez desarrollada la repugnancia muchos padres objetan contra ella. Se considera la repugnancia y el vómito malos y el niño que se atreve a devolver las espinacas o el aceite de ricino se ve amenazado con castigos. De esta forma se establece el tercer nivel, la frigidez oral, para evitar la repugnancia, los vómitos y el castigo amenazado. Más tarde, para lograr un seudosabor del alimento, se cubre el entumecimiento con un cuarto nivel, el nivel de la estimulación artificial.

El punto crucial del análisis de la repugnancia es el mismo que el de la turbación. En general o la repugnancia domina la situación, y en ese caso uno se niega a acersarse al objeto de la repugnancia, o la determinación de insumir algo que normalmente produciría repugnancia es la norma: se reprime la repugnancia y se adormecen el gusto y el olfato. Lo que debe hacerse es resistir la repugnancia, no reprimirla, y al mismo tiempo, no alejarse del objeto de repugnancia, no evitar el contacto con personas, alimentos, olores y otras cosas que repugnen. Para lograr analizar la frigidez oral, debe usted aprender a ser plenamente consciente de la experiencia de repugnancia, aunque signifique vomitar o pasar por una situación muy desagradable. Pero no trate de desenterrar y curar la re-. pugnancia antes de que pueda concentrarse plenamente en sus comidas ordinarias. Aun cuando tan sólo se descargue la repugnancia a medias, si lo siente como un impulso repentino a toser, o como .una sensación biliosa, le ayudará mucho a superar la indiferencia hacia el alimento y el mundo en general. Cualesquiera que sean sus inclinaciones hacia su medio ambiente, siempre descubrirá que son idénticas con el grado de su apetito o repugnancia. Los que pueden disgustarse con la gente y sus acciones están en una situación más viva que aquellos que aceptan todo con un paladar mental aburrido y embotado.

Como la ingestión física y mental obedecen a las mismas leyes, su actitud hacia el alimento mental cambiará al progresar en los ejercicios precedentes. Exámenes psicológicos de pacientes con enfermedades estomacales, lo mismo que mis observaciones psicoanalíticas generales, han probado esto una y otra vez. Aproxímese al alimento mental desde el punto de vista de la asimilación. Distinga entre la literatura cenagosa, dulzona y el material sólido que puede contribuir al crecimiento de su personalidad. Pero no pase por alto el peligro de que la literatura "arrogante" no será otra cosa más que una carga innecesaria si simplemente se introyecta —si sigue siendo un cuerpo extraño en su sistema. Una frase bien masticada y asimilada tiene más valor que todo un libro simplemente introyectado. Si usted quiere mejorar su mentalidad, dediqúese al estudio de la semántica, el mejor antídoto contra la frigidez del paladar mental. Aprenda a

asimilar el núcleo de las palabras —el sentido, el significado de su lengua.

IV. LA VISUALIZACIÓN

Cuando los platillos de una balanza están desequilibrados, para restablecer el equilibrio hay que añadir peso al platillo más alto. Esto es lo que intento hacer con el presente libro. Con frecuencia parecerá que soy tan unilateral como las teorías que critico. Sin embargo he hecho un esfuerzo para tener en cuenta la estructura orgánica completa y para añadir peso en el platillo que se ha descuidado. Considero el análisis del instinto de hambre como el hijastro de la psicología, sin subestimar la importancia del análisis del instinto sexual. Recalco la importancia del comportamiento activo de nuestra mente sensorial como contrapeso del concepto mecanicista pasivo. En realidad no existe jamás algo así como un individuo o un medio ambiente. Los dos constituyen una unidad inseparable en la que, por ejemplo, no se pueden separar el estímulo y la disposición o capacidad para ser estimulado. Los rayos de luz existen —pero debe haber una situación orgánica (interés) respecto a la cual puedan existir.

Aunque todos estarán dispuestos a darse cuenta de que nuestro organismo es muy activo en la consunción y asimilación de nuestro alimento, hay menos disposición a darse cuenta de la actividad correspondiente de nuestros sentidos. Estamos tan acostumbrados a pensar en los términos de la teoría del arco reflejo, damos tan por sobreentendido que un estímulo exterior hace que nuestro organismo reaccione de una forma casi mecánica, que requiere un esfuerzo darse cuenta de que la percepción es una actividad y no una simple actitud pasiva. Ni el alimento ni las ondas acústicas de un concierto sinfónico fluyen hacia nuestro sistema por sí mismos.

En el último caso tenemos que realizar bastantes actividades para llevar nuestro organismo al deseado campo acústico. Tenemos que comprar boletos, trasladarnos a la sala de conciertos y durante la ejecución misma nuestra actividad prosigue sin cesar. No pensemos que los cientos de personas del auditorio comprenden la misma música; ni siquiera perciben los mismos sonidos. Un pasaje, que significa un caos para un oyente, es una *gestalt* clara para otro. El fagot que un oyente atento descubre además del contrabajo, ni siquiera llega a los oídos de la persona sin entrenamiento. La parte que usted reciba de las ondas acústicas depende de muchos factores: de su acercamiento musical, su identificación emocional, su entrenamiento, y sobre todo, su poder de concentración.

Cuando usted está cansado, cuando escuchar implica demasiada tensión o cuando por otras razones la orquesta no puede sostener su interés, su mente vaga, pierde contacto con la ejecución. Si usted se encuentra en ese estado, si advierte que la música ha cesado por completo de ser figura y que no tiene la menor idea de lo que se tocó, entonces se convencerá de dos cosas: de la importancia del fenómeno fondo-figura y de su relación con la concentración, y de la cantidad de actividad implicada en el empleo de sus sentidos.

Nos ayuda en nuestras falsas concepciones acerca de la pasividad de los sentidos nuestro conocimiento de la cámara fotográfica y estamos demasiado inclinados a suponer que nuestro organismo simplemente toma fotografías y que los rayos de luz se imprimen en la placa al mismo tiempo que las imágenes se almacenan en alguna parte del cerebro. Olvidamos que todo fotógrafo debe realizar muchas actividades antes de lograr tomar una foto. Olvidamos la cantidad de trabajo con-densada en una sola placa

fotográfica y que nuestro organismo tiene que comportarse como una fábrica química en actividad continua y un fotógrafo continuo. Por otra parte, tampoco nos damos suficientemente cuenta de que el trabajo del fotógrafo está determinado por su interés (hobby, forma de vivir o aprendizaje).

En el hombre los sentidos se han desarrollado desde simples señaladores a órganos del "estómago mental" y de un segundo y tercero mundo humano. En el plano segundo (el mundo de la imaginación) desempeñan una parte de decisiva importancia los planes y simplificaciones, la ingestión y la asimilación. Ya hemos tratado de los recuerdos como trozos no digeridos y de las alucinaciones y de confundir el mundo imaginario con el real. El tercer plano es el mundo de los valores (M. Scheler). En este capítulo nos ocuparemos de cómo or-

S" . -

s& F j

ganizar el empleo de nuestros sentidos para el mayqV benfefw ció de todo el organismo.

^v^ÉGl

La mejor forma de enfocar este problema es considerar riu^ tra capacidad de visualización. Gran parte de nuestra mentalidad consiste en imágenes y palabras. La mente inconsciente tiene una afinidad mayor con las imágenes, la consciente con las palabras. Para lograr una armonía buena entre el Ego y el Inconsciente deberíamos poseer el mayor control posible de nuestra visualización, un control que está claramente ausente en los sueños diurnos. Los sueños diurnos con frecuencia están tan lejos del influjo del control consciente que muchas personas, respecto a ellos, sólo saben que están soñando despiertos y no les queda de ello ningún rastro, excepto el sentimiento de que estaban en trance, de que estaban en alguna otra parte. Por otro lado, todo esfuerzo consciente por visualizar las cosas es algo imposible para muchas personas. Cada esfuerzo consciente por lograr una imagen en su mente o se frustra (la mente está en blanco) o nos enfrentamos a una jungla de imágenes sin sentido, por ejemplo, antes de donnirnos.

Naturalmente se enfrentan a la mayor dificultad las personas que en apariencia no poseen visualización alguna. Esto es un síntoma de una grave alteración neurótica y está fuera de las posibilidades del autotratamiento. Aquí tan sólo podemos hacer referencia al hábito inconsciente de excluir las imágenes con la ayuda de contracciones intensas de los diversos músculos oculares. Al relajar estas contracciones, reaparecerán las imágenes. (Nos referiremos a esto más extensamente en el capítulo acerca de la Concentración Corporal.) Detrás de esta deficiencia de visualización se descubre con frecuencia miedo a mirar las cosas que se quiere evitar o que podrían evocar emociones o recuerdos de cualquier tipo. A veces una negativa a gratificar las inclinaciones personales a "fisgar" puede haberse extendido de tal forma, que todo mirar se llega a incluir en este tabú. Las personas que miran las cosas sin verlas, descubrirán la misma deficiencia cuando vuelven su mirada hacia dentro, cuando evocan imágenes mentales, mientras que los que emplean su observación, que miran las cosas de frente y las reconocen, tendrán un ojo interno igualmente alerta, y su visualización será comparativamente fácil. Las personas con mentes llenas de palabras o resentimientos o sueños diurnos generalmente no miran en absoluto al mundo, sino que tienen simplemente abiertos los ojos o pasan su vista por las cosas sin ningún interés real en su medio ambiente. Mientras no creemos, o

más bien *re-creemos* el mundo con nuestros ojos, no habrá creación dentro de la personalidad.

Supongamos que usted pertenece a la mayoría de las personas que pueden visualizar las cosas. Descubra cómo actúa su visión interna. Cierre sus ojos y observe cualquier imagen que pueda aparecer en la pantalla de su mente. Una vez más podrá encontrar aquí una tendencia a huir, un deseo de resistir a la imagen que se presenta. También puede haber un revoltijo de imágenes, o tal vez descubra que salta de una a otra, incapaz de retener cualquiera de ellas por más de medio segundo. Este saltar de una imagen a otra caracteriza a la persona que, también en la vida, anda saltando, es inquieto, incapaz de concentrarse.

El primer paso necesario para remediar esto es darse cuenta de que las *imágenes* no brincan, sino que *usted* brinca de una imagen a otra. Trate de hacerse plenamente consciente de su brincar y muy pronto notará pequeños movimientos en sus ojos cada vez que dirija su mirada de una imagen a otra. Permita que prosiga esta inquietud de sus ojos y de su visión. Trate de no interferir, de no resistir a su inestabilidad, hasta que conciba claramente el nerviosismo de sus globos oculares. No haga responsable a las imágenes y no avance hasta que se dé cuenta perfectamente de que es *usted* el errabundo, no las imágenes. Entonces descubra qué es lo que le hace brincar. Es ¿timidez, impaciencia, falta de interés, miedo, etc.? (Este análisis es importante para aumentar las funciones del Ego.) Tan sólo después de que sea plenamente consciente de su actitud emocional hacia sus imágenes internas, puede iniciar el análisis de sus resistencias sensomotoras. Cuando una imagen, después de persistir unos pocos segundos, se hace borrosa, o cuando mentalmente usted brinca a otra imagen, debe descubrir qué cosa trata de evitar en relación con la imagen visualizada. No se quede satisfecho con llamar a este brincar una asociación. No queremos asociaciones, no queremos la próxima cosa mejor, sino a la persona o cosa misma. Concéntrese una y otra vez en la misma imagen hasta que la razón y objetivo de la evitación "brinque" a su consciencia. Cuando, sin interferencia, ha descubierto lo que se interpone entre usted y su imagen, recorra el camino inverso: sea valiente y perseverante e interesado, de modo que *usted* deje de brincar de un lado para otro y mire las imágenes directamente a la cara.

Cuando domine este ejercicio, o si usted no es de los que brincan, sino que puede ver escenas y mantener una imagen al menos durante unos cuantos segundos, entonces la tarea es mucho más simple. Es suficiente si, de un revoltijo de imágenes, puede descubrir una o dos a las que puede contemplar durante unos segundos. Se obtiene el mayor beneficio de las imágenes estáticas, parecidas a las proyectadas por una linterna mágica, o del análisis de sueños que se repiten con frecuencia. Estas son imágenes introyectadas, trozos no digeridos en su estómago mental. Después de haber encontrado su imagen haga dos cosas: primero determine su reacción emocional ante ella. ¿Le gusta o le disgusta la persona o cosa vista, o se siente indiferente? ¿Experimenta alguna resistencia hacia esta imagen? Si es así, expréselo. Sea insultante si no le gusta y si la visión es de algo o alguien que ama, no sea tímido y dígalo. Si está solo, exprese (y esto significa, descargue, libérese) en alta voz su resistencia en la forma más realista posible.

Recuerde que un organismo responde a una situación. Su reacción a esta situación-imagen artificial coincide más o menos con su comportamiento real. Al traer imágenes a su laboratorio psicoanalítico usted logra un buen substituto de la realidad externa. En muchos casos es la mejor preparación posible para la aproximación real. Las personas con dificultades de contacto tienden invariablemente a visualizar cosas inanimadas, pinturas o fotografías o bustos de

personas, en vez de las mismas personas vivas. Esto no es —como el freudismo sostiene— necesariamente la *expresión simbólica* de deseos de muerte inconscientes, sino una *proyección* que disimula el defecto y el miedo a la reacción —la muerte emocional del paciente mismo. Por tanto, si descubre que selecciona objetos e imágenes inanimados, dése cuenta de que quiere evitar los objetos vivos y con ello, sus reacciones emocionales.

Pruebe estos ejercicios de concentración al principio en los sucesos cotidianos. Tal vez esté recibiendo lecciones de manejo. Si usted confía exclusivamente en estas lecciones, su progreso será mucho más lento que si practica con la imaginación lo que se le ha enseñado, fijándose en todos los detalles. En su fantasía, vaya en un largo viaje, usted mismo al volante, recordando y cumpliendo todas las reglas que le han enseñado: se admirará del acrecentamiento de su confianza y competencia. Si está'aprendiendo taquigrafía, ponga los pensamientos que pueblan su mente en símbolos, especialmente antes de dormirse; visualice en signos las palabras que dice y conseguirá rapidez y precisión. Requiere al menos tanta concentración hacer las cosas correctamente en su mente como con sus músculos, con la ventaja ulterior de que, mientras que durante el acto de manejar o la lección de taquigrafía reales puede estar distraído con otras cosas sin darse cuenta de ellas, probablemente no pueda practicar nada en su fantasía sin dirigir hacia allí todo su interés, comprobando con ello su poder de concentración. Sin embargo, debe observar todo detalle posible; no se puede manejar un automóvil o escribir taquigrafía en "bosquejo".

Una vez que haya logrado confianza en su poder de imaginación consciente y después de que haya logrado sostener una imagen durante cierto tiempo, amplíe la descripción de detalle. Los sueños ofrecen con frecuencia muy buen material, que siempre contiene gran cantidad de material no asimilado. (Por ello la mayoría son tan incomprensibles.) Fíjese en un detalle cada vez, pero vuelva una y otra vez al sueño completo. Según Freud lo más esencial en el desenmarañamiento de un sueño es prestar atención a cada aspecto individual, independientemente del contexto como un todo. Yo llamo a esto: desgarramiento del sueño, empleando los dientes delanteros mentales para reducirlo a trozos. La segunda parte, la masticación, la destrucción de los trozos y la liberación de las resistencias, la realiza Freud por medio de las asociaciones libres. He demostrado el peligro de estas asociaciones libres que llevan a disociaciones libres, y por ello prefiero el método de masticar, poniendo en contacto los trozos del sueño. Surge a la superficie más claramente la resistencia, la evitación de contacto. Se realiza esta masticación por medio de la descripción detallada. Probablemente no pueda usted describir nada en detalle sin concentrarse en ello.

Mientras la represión de un detalle crea los recuerdos pantalla y hace ininteligibles los sueños, la descripción detallada de trozos de sueño y los detalles empañados harán que sean asimilados y comprendidos. Lo mismo que en las novelas de detectives el buen detective se distingue por observar detalles que otros pasan por alto, así la revelación de detalles completa el sueño o imagen y soluciona un problema que de otra forma seguiría siendo desconcertante.

Sin embargo, la descripción detallada es tan sólo un "medio". Se parece al andamio del albañil que se quita cuando se ha terminado la casa. Al traducir nuestras observaciones en palabras empleamos la descripción como un medio con el cual mantenemos nuestra atención enfocada sobre los detalles que, a lo largo del proceso de masticación, sufren un desarrollo. Podría cambiar la imagen misma, podrían aparecer otras imágenes y recuerdos, pertenecientes a la misma esfera, pero es esencial no abandonar la imagen central hasta

que sea asimilada, comprendida y disuelta por completo.

Debido a la similitud exterior, al principio será muy difícil percibir la diferencia decisiva entre el material que proporciona la concentración, por un lado, y las asociaciones por otro. El psicoanalista presentará probablemente, como prueba de la técnica de asociación, los experimentos de Freud para rescatar nombres olvidados. Yo sostengo que los nombres vuelven a la superficie no por asociación, sino por la concentración. Si usted sigue asociando no encontrará el nombre olvidado, pero hay una fascinación tal (la forma más elevada de concentración) en la existencia de un punto ciego, que volverá a él una y otra vez. Pocas situaciones inconclusas ejercen tal presión para que se concluyan como los nombres olvidados.

La terapia de concentración proporciona un camino más corto y superior para el "renacimiento emocional" que la conversación ordinaria o la técnica de las asociaciones libres. Un hombre, por ejemplo, que habla más bien con desprecio de su padre, cuando se le pide que lo visualice y se concentre en los detalles de su apariencia podría estallar en llanto de repente. Quedará sorprendido de su repentina explosión emocional y sorprendido de que todavía siente tanto por el viejo. El valor catártico de concentrarse en la imagen de una persona o acontecimiento, con el cual se tiene una relación emocional, es casi el mismo del análisis hipnótico o del narcoanálisis, con la ventaja adicional de que fortalece la personalidad consciente.

Un paso más difícil, pero muy vaüoso para lograr una vida mental cuatódimensional, una vida que recrea la realidad exterior, es el entrenamiento de los demás sentidos: oído, olfato y gusto. Para alcanzar esta plástica mentalidad cuatridimensio-nal usted tiene que hacer que su contacto imaginario sea lo más completo posible, y con esto quiero decir algo más que simplemente visualizar imágenes. Si visualiza un paisaje, puede describir todos los detalles: los árboles, los prados, las sombras, el ganado que pasta, las fragantes flores. Pero debe hacer más. Debe caminar por él, subir a los árboles, cavar la rica tierra parda, oler las flores, sentarse en el sombreado pasto, oír el canto de los pájaros, lanzar piedras al río, observar las abejas en su trabajo. Deje en plena libertad todo impulso posible, especialmente aquellos que en realidad le causarían turbación (como jugar acostado con una chica debajo de un matorral, o robar fruta de una huerta de manzanas u orinar en una zanja), pero que le ocurren en su fantasía.

Este acercamiento sensomotor, especialmente el de tocar, le proporciona el sentido apropiado de las cosas e introduce la experiencia de las cuatro dimensiones. Desarrollará sus sentidos de actualidad y ayudará a lograr la memoria eidética (identidad de percepción y visualización) que siempre está presente en los sueños mismos.

V. EL SENTIDO DE ACTUALIDAD

El pensar en cuatro dimensiones de acuerdo con el mundo exterior, unido a la capacidad para distinguir entre realidad externa e interna, es una exigencia básica de la higiene mental. Hasta ahora, en nuestro entrenamiento, sólo nos habíamos interesado por los ejercicios aislados; comenzamos con imágenes de dos dimensiones y añadimos la tercera (profundidad) y hasta la cuarta dimensión (duración o extensión del tiempo). La experiencia de este factor temporal es necesaria si queremos vivir una vida más plena, por ejemplo, una experiencia más comprehensiva. La autorrealización es posible sólo cuando "la conciencia espacio-temporal" penetra en cada rincón de nuestra existencia; fundamentalmente se trata del sentido de la actualidad, la percepción de la identidad de la realidad y el presente.

No se debe confundir este sentido de actualidad con el "sentido de realidad" de Freud. Freud oponía el comportamiento biológico "impulsivo" a la necesidad de sublimación y aplazamiento de gratificación como lo exige la sociedad. Pero no es correcto llamar a la capacidad para soportar la impaciencia antes de lograr el placer el "principio de realidad". Los dolores y placeres y cientos de otras experiencias son tan realidad como lo son el medio ambiente y la capacidad para soportar impaciencia. Hasta las alucinaciones del delirium tremens son realidades psicológicas, aunque la víctima sea incapaz de distinguir entre los campos interno y ambiental.

Puede compararse la realidad siempre en movimiento del presente con una vía de tren, en la que los rieles representan la duración y el tren que corre la actualidad. El panorama siempre cambiante fuera y nuestras experiencias internas (pensamientos, hambre, impaciencia, etc.) simbolizarían la "vida".

El sentido de actualidad no significa otra cosa sino considerar que cada suceso tiene lugar en el "presente". He encontrado un gran número de personas, la mayoría caracteres "dependientes", que tienen una enorme dificultad para captar *que este algo siempre cambiante, elusivo e insubstancial, es la única realidad que existe.* Quieren apoyarse en lo que tienen. Quieren congelar el presente fluido, hacerlo permanente. Quedan confundidos cuando la realidad de un momento ya no es una realidad al segundo siguiente. Están inclinados, más que a vivir el presente, a conservarlo tomando fotografías. Se apegan a costumbres gastadas. Tienen gran dificultad para cambiar de una situación a otra. Cuando están levantados, no pueden ir a la cama; cuando están en la cama, no pueden levantarse. Cuando consultan a un doctor, no pueden terminar la entrevista y encuentran docenas de razones y preguntas para prolongar su visita.

El carácter anticipatorio —descrito en la Primera Parte— en cierto modo tiene menos dificultad para reconquistar el sentido de actualidad. Aparentemente está más entrenado para pensar en términos de tiempo.

La mayor parte del contacto humano se realiza por medio del mstrumento del lenguaje. Esta buena herramienta se emplea por lo general tan mal, las palabras encierran tantos significados, que resulta difícil comprender los acontecimientos de cada día. Cuando A emplea una palabra podría significar algo bastante distinto de lo que B entiende. La ciencia revolucionaria de la semántica —el significado del significado— proporcionará, espero, un remedio a esta confusión babilónica. El lenguaje no es un simple conglomerado sino una organización de significados y su esqueleto es la gramática. El desorden mental y emocional produce distorsión del significado y aplicación errónea de la gramática. Captar el significado de algunas partes de la gramática le ayudará bastante para anular evitaciones neuróticas.

Siguiendo a Russell, podemos distinguir tres posibilidades en el lenguaje:

1) El habla expresiva por medio de la cual, como indica él nombre, nos expresamos y —a través de una descarga emocional— realizamos un cambio dentro de nosotros mismos (acción auíoplástica).

2) Habla intencional o sugerente, que pretende realizar un cambio en la mente de otro (acción aZoplástica).

3) Habla descriptiva.

Las tres diversas clases de lenguaje tienen su relación específica con el tiempo. La relación de expresión es, aunque causal, con el presente; el impulso que causa la expresión debe estar todavía

presente, pues de otro modo la expresión se transforma en descripción o actuación.

El habla sugerente tiende hacia el futuro. La propaganda, por ejemplo, va dirigida a realizar cambios deseados en otras personas.[1] Sin ese fin aloplástico toda la técnica de publicidad y ventas resulta sin sentido.

La importancia de establecer una diferencia entre comportamiento autoplástico y aloplástico puede demostrarse con dos ejemplos de llanto. Cuando un niño llora genuinamente, su llanto es causado por un daño y tiene más naturaleza de reacción que de acción (comportamiento autoplástico). Sin embargo, cuando una mujer mimada comienza a llorar para provocar piedad en su esposo porque "no tiene nada que ponerse", entonces percibimos el objetivo de su llanto —la acción de su comportamiento; en realidad, en este caso hablamos de "actuación". Su objetivo es provocar un cambio en el corazón de él o en su cartera (acción aloplástica).

La descripción tiene muy fuerte conexión con el presente. Una imagen, una situación, deben estar presentes objetivamente o en la imaginación, pues de otra forma no es posible describirlos; y para la descripción necesitamos palabras en las que podamos traducir cosas o imágenes y con las que recreemos la imagen a la que nos referimos. Por eso la doble traducción conducirá con facilidad a incomprensión en cuanto empleemos palabras con significados ambiguos.

Mientras que los animales poseen la capacidad para *imprimir* y *expresar,* en el reino animal no hay nada que equivalga a la *descripción.* La descripción es la recreación de sucesos. Antes de la época de la fotografía, la descripción verbal proporcionaba el medio principal por el cual las personas podían referirse entre sí los hechos. La ciencia reconoce plenamente la importancia de una descripción adecuada. Un suceso, para que pueda ser descrito, debe llenar tres condiciones: debe existir, estar presente (en el medio ambiente o en la mente) y ser

[1] La autosugestión (sugestión retroflexionada) es una excepción evidente.

real (material o mentalmente). Los tres ténninos "existente", "presente" y "real" pueden condensarse en una palabra: "actual".

Describir detalladamente las experiencias desarrolla capacidad para observar y el sentido de actualidad al mismo tiempo. A lo largo de la parte teórica de este libro he recalcado de la forma más clara este sentido de actualidad —la importancia de darse cuenta de que no hay otra realidad más que el presente.

¿Cómo puede desarrollarse este sentido de actualidad? Para empezar debe usted darse cuenta en qué tiempo vive. ¿Está en contacto con el presente? ¿Tiene los ojos abiertos ante la realidad que le rodea, o vaga por el pasado o el futuro? Para obtener el máximo beneficio del ejercicio de darse cuenta de los tiempos, debe hacer un inventario de cuánto tiempo gasta prestando atención a la realidad actual y cuánto en recuerdos o anticipaciones. Al mismo tiempo dése cuenta de que el proceso actual de recordar o anticipar procede siempre del momento presente y que, aunque esté mirando hacia atrás o hacia adelante, siempre lo hace apoyándose en el presente. Una vez que haya encontrado plenamente su apoyo en el presente, muy pronto aprenderá a percibirse como un "evento espacio-temporal". Entrene su sentido de actualidad observando su inclinación a desviarse hacia el pasado o el futuro. Al mismo tiempo, descubra si altera su equilibrio *evitando* mirar hacia el pasado o el futuro.

La huida hacia el pasado es casi siempre característica de personas que necesitan chivos expiatorios. Estas personas no logran darse cuenta de que, a pesar de lo que haya sucedido en el pasado, su vida presente es su vida propia, y que ahora tienen la responsabilidad propia de remediar sus deficiencias, cualesquiera que sean. Siempre que estas personas, que se apoyan en el pasado, se enfrentan a dificultades, consumen toda su energía en quejas o en descubrir "causas" fuera de sí mismas. "Encontrar razones siempre es fácil." Como esta búsqueda no puede tener buenos resultados, cada vez se deprimen y quejan más y desarrollan todo tipo de enfermedades y trucos para conseguir la simpatía de los demás. Pueden llegar hasta a emplear el patrón del niño por completo indefenso. El psicoanálisis llama a esta actitud "regresión", pero esta regresión, en la mayoría de los casos, es simplemente un truco y no un acontecimiento inconsciente (cf. Burlap en *Contrapunto* de Huxley).

El psicoanálisis, después de haber hecho una ley general de la perogrullada tautológica de que todo fenómeno tiene su origen en su historia, la ha aplicado en toda ocasión posible. La concepción freudiana de regresión es un ejemplo típico. Cuando el neurótico se enfrenta a dificultades en la vida, regresa, así lo sostiene Freud, a ciertos estadios de la infancia, regresión que casi puede medirse en años. Lo que en mi opinión sucede es rara vez una regresión histórica; se trata simplemente del hecho de que el auténtico ser del paciente, sus "debilidades" se hacen más claramente visibles. Son arrojados por la borda sus pretensiones, sobrecompensaciones y logros parecidos que no han llegado a convertirse en partes integrantes de su personalidad. La persona ansiosa que por lo general logra aparecer fría, calmada y reservada, en momento de tensión se concentra más en sus problemas que en mantener las apariencias. No regresa al estado de su ansiedad infantil. Su núcleo, su auténtico ser no fue nunca otra cosa sino excitable; nunca ha dejado de existir su subdesarrollo. Ha caído otra vez en su auténtico ser, tal vez en su naturaleza constitutiva, pero no en su infancia. Cuando un paciente supereducado, durante el tratamiento

psicoanalítico, llega a ser ofensivo y monta en cólera, todo analista recibirá bien este comportamiento como descarga de emoción suprimida. El paciente que se comporta como un niño mal educado transforma su hostilidad latente en abierta, revelando así por un momento su auténtico ser (como Beckmesser en los *Mastersingers: Maestros cantores).* Pero el hecho de que también los niños tengan explosiones temperamentales y empleen "mal" lenguaje no puede tomarse como prueba de que este comportamiento sea en sí infantil.

Basta esto en cuanto a entregarse al pasado. El aspecto del pensamiento futurista nos puede proporcionar mayor conocimiento práctico acerca de nosotros mismos, una vez que advertimos el error fundamental de no distinguir entre planear y soñar. Gran parte del pensamiento futurista está constituido por sueños diurnos de todo tipo. En casos extremos las persoñas pueden manifestar síntomas de encontrarse en un estado de trance, de vuelta de excursiones al Inconsciente con sentimientos de sorpresa o terror al descubrirse ante un espejo con la brocha de afeitar levantada y darse cuenta de que, al menos durante los últimos dos minutos, han estado por completo sin percibir su contorno —que su Ego ha cesado de funcionar. El que sueña despierto huye del presente tratando de compensar sus frustraciones. No se da cuenta de que sus sueños nunca lo llevarán a la restauración de su equilibrio orgánico. No se da cuenta de que simplemente está encubriendo una frustración del mismo modo que una inyección de morfina encubre, pero no cura, una enfermedad dolorosa.

Cuando usted está "quebrado", puede huir fácilmente de esta verdad soñando ganar unas carreras de caballos, cuando en realidad estaría satisfecho con un billete de cien pesos. El hambre sexual podría hacer que soñara despierto en amores con una famosa estrella de cine, cuando en realidad podría estar satisfecho con su agradable vecina. La complacencia en este soñar despierto, el esperar que puedan realizarse esos sueños, lleva siempre a mayores desilusiones en la vida real. Estas desilusiones harán aumentar el soñar despierto e iniciar así un círculo vicioso.

He demostrado, en el capítulo referente al Equilibrio Orgánico, que un menos orgánico produce un -f- mental, pero en el caso de soñar despierto genera un ++'+ mental. ¿De qué le sirve soñar despierto en un millón de dólares? Para pagar las pequeñas deudas que le preocupan, necesitaría mucho menos. Ls caprichos de una estrella de cine probablemente lo harían muy desgraciado si estuviera casado con ella.

Del soñar despierto puede usted aprender la dirección de sus necesidades. Si quiere volar de Nueva York a Montreal (esto significa más o menos hacia el norte) se apoya en una aguja magnética que indica el polo norte. Pero no se identifica usted mismo con este objetivo, no vuela al polo norte en sí, del comportamiento de la aguja abstrae tan sólo la *dirección.* Del mismo modo, de sus sueños diurnos tomen sólo la dirección, empleándolos como ayuda para comprender dónde están sus necesidades —dinero, amor, o lo que sea. Los sueños diurnos sirven muy bien para manifestar el fin, la dirección de sus ambiciones, pero con esto se agota su utilidad. Si pone demasiado tiempo y energía en un pensar según el deseo, logra una seudofelicidad por la que tiene que pagar mucho con desilusiones y debilitamiento de las funciones del Ego. Para curar esta disfunción debe aprender a reorganizar sus energías, a enfrentarse a situaciones desagradables que cree no poder tolerar y que trata de superar soñando despierto. Sea desgraciado con lo desagradable; y cuando lo experimente y lo exprese con plenitud, la desgracia misma será beneficiosa.

Después dé pasos en la dirección indicada por sus sueños diurnos; póngase a construir realmente esos "castillos en el aire" que le intrigan tanto, pero edifíquelos en terreno sólido. No se contente con dar saltos no existentes hacia un paraíso no existente, más bien haga algo para vincular esos sueños con la realidad. Traduzca lo "imposible" en "posible". Si sueña despierto acerca de llegar a ser un autor famoso, es probable que tenga talentos latentes en esta dirección y que debería cultivarlos. Si se imagina un gran galán, obviamente tiene capacidades amorosas; desligúelas de la estrella de cine, donde nunca podrán realizarse, y pronto descubrirá a alguien digno de sus atenciones. Si sus sueños diurnos se refieren a pintar, a ser ingeniero o a hacerse rico, haga algo a este respecto; siga su dirección, aunque tenga que abajar las pautas.

Sin embargo, hay que distinguir entre el sueño diurno que pinta la *situación* ideal y el sueño diurno que glorifica un *ideal.* Esta forma de idealismo constituye una parte del complejo megalomanía-proscrito y es una señal muy importante de nuestra civilización paranoica. Acerca del influjo nocivo del idealismo diré algunas palabras en el último capítulo de este libro. Por ahora entienda un punto: el sentido de actualidad significa la experiencia de este mismo segundo —no la experiencia de lo que sucedió aunque sólo sea hace un minuto.

VI. EL SILENCIO INTERIOR

Los EXPERIMENTOS han demostrado que un chimpancé y un niño humano manifiestan poca diferencia en su inteligencia desde el nacimiento hasta el momento en que el niño aprende a comprender y emplear palabras. La unificación de diversos acontecimientos concretos por medio de términos abstractos y la simplificación aportada por el empleo de símbolos-palabra proporcionaron al hombre su primera y decisiva superioridad sobre los animales. Pero como muchos otros instrumentos, la palabra se ha vuelto contra el hombre. Del mismo modo que la pólvora de los juegos artificiales chinos se ha convertido en pólvora para cañones, como el avión de transporte ha llegado a ser el bombardero, también la palabra se ha transformado de un medio de expresión y transmisión en un arma mortal dirigida contra nuestros seres naturales y ha llegado a ser más un instrumento de ocultación que de revelación.

Las palabras difícilmente pueden ponerse a la altura de nuestro sentimiento genuino, que nada tiene que ver con emociones confusas o misticismo. Bergson ha rehabilitado el término "intuición" para ese conocimiento más profundo de nuestra existencia que se extiende más allá de las imágenes y las palabras. Las palabras han llegado a constituir parte de nuestra rutina diaria del mismo modo que otros artículos de la vida: el alimento, la habitación, el transporte o el dinero. Pero imagínese trasplantado a una isla solitaria. Su visión cambiará por completo; todo adoptará un significado diverso. Las cosas que lo rodean asumirán una significación más profunda, mientras que el lenguaje, y en especial el lenguaje abstracto, perderá

su importancia. Cada palabra que emplee necesitará tener su referente preciso. La existencia biológica eclipsará a la intelectual.

Ya en la guerra, aunque se proporciona, en cuanto posible, al soldado la satisfacción de las necesidades vitales, el ser biológico se afirma y lanza por la borda al intelecto —al menos esa parte que no está en contacto con las necesidades más importantes del soldado. Toda vuelta a los niveles más profundos de nuestra existencia provocará una re-orientación del intelecto [1] y de su representante: el lenguaje. Hay un modo de poder entrar en contacto con los niveles más profundos de nuestra existencia, de rejuvenecer nuestro pensamiento y alcanzar la "intuición" (armonía de pensamiento y ser): el silencio interior.[2] Sin embargo, antes de que usted pueda dominar el arte del silencio interior, debe practicar el "escuchar" sus pensamientos.

El pensamiento verbal y el habla tienen, como se demostró antes, un estado prediferencial: el pensamiento verbal es un tipo de habla imaginaria. En forma similar existe un estado prediferencial que se diversifica en hablar y escuchar y que corresponde, en el nivel acústico, a la actitud eidética en la esfera visual. Cuando usted logre reconquistar esta unidad hablar/escuchar, puede acrecentar en forma notable el conocimiento y la consciencia de qué y cómo piensa.

Como ejercicio inicial lea en alta voz o recite lo que guste y escuche su manera de hablar; pero no debe ni criticar ni cambiar su forma de hablar. El secreto del éxito es el mismo que en cualquier ejercicio de concentración: no realizar ningún esfuerzo especial fuera de tomar consciencia de una acción específica. Una vez que advierta en la situación de entrenamiento que puede oírse a sí mismo, escuche ocasionalmente su voz cuando esté en compañía.

Después de esto realice un esfuerzo serio para tomar consciencia de su así llamado pensamiento. Este ejercicio debe realizarse al principio en soledad. Cuando trate de escuchar su pensamiento, al principio probablemente no lo logrará. Quedará confundido como el famoso ciempiés y su habla interna

[1] **El intelecto está siempre vinculado a las palabras, la inteligencia no.**

[2] **Después de haber terminado este libro me encontré con *Science and Sanity* de Korzybski. Aunque representa un análisis semántico mucho más profundo del que yo he intentado, y aunque su *diferencial estructural* proporciona un método en apariencia muy efectivo para experimentar el nivel inexpresable, considero que el método propuesto en este capítulo es más sencillo y practicable que el suyo.**

Nadie puede leer su libro sin obtener grandes beneficios. Espero más tarde poder tratar extensamente su magnífico acercamiento al problema psicológico". De momento sólo tengo que afirmar que mi actitud difiere mucho de su condenación integral de la identificación (véase el capítulo acerca de las funciones del Ego) y que considero que el concepto de fondo-figura es preferible a la teoría de la abstracción.

se detendrá bajo el escrutinio. Pero en cuanto afloje su atención, su "balbuceo" interno (llamado "pensamiento") comenzará de nuevo. Repita este intento una y Otra vez, especialmente cuando su pensar sea una auténtica habla subvocal —cuando emplearía frases como: "yo me digo a mí mismo o cuando se prepara para encontrarse con alguien y ensaya en su mente lo que va a decir. Insista hasta que logre "sentir" su pensar, la *identidad de escuchar y hablar.* Cuando suceda esto advertirá dos fenómenos más. Su pensamiento se hará mucho más expresivo y, al mismo tiempo, esa parte de su pensamiento que no es una expresión genuina, comenzará a desintegrarse. Se quebrará su habla interna obsesiva y sentirá que casi se vuelve loco cuando oiga partes y trozos de su lenguaje incoherente flotando, frases sin sentido que vienen a su mente y esperan ser recompuestas. Pocas acciones desarrollaran el sentido de actualidad tanto como el escuchar su pensamiento, especialmente cuando experimente la reorganización de su pensamiento y el redescubrimiento del lenguaje como un instrumento de significado y expresión.

Esa reorganización del pensamiento es absolutamente necesaria para las personas que tienen dificultades para establecer un contacto genuino. Esto tiene aplicación a las personas tímidas, torpes o que tartamudean, lo mismo que a las personas de naturaleza contraria, personas que siempre deben tomar la palabra, que no pueden dejar de hablar, que son un surtidor siempre que se encuentran con alguien y que no pueden recibir lo que otro dice, pues sólo ellas mismas pueden aportar algo útil, interesante o agradable.

Al mejorar el "sentir" usted logrará un conocimiento más profundo, un "psicoanálisis" de las características de su personalidad. Descubrirá su Ser en la monotonía,

la lectura, la radiodifusión, el lamento o la jactancia de su voz interna. Una vez que haya percibido sus características específicas, tómelas como expresión de toda su personalidad y trate de descubrir la misma actitud en sus demás acciones y comportamiento.

Aprenda a valorar cada palabra, aprenda a masticar, a gustar, a experimentar el poder que se oculta en el "logos" de cada palabra. Se dice que Winston Churchill fue en una época un orador torpe, desconfiado. Ahora paladea cada palabra, cada frase que pronuncia. El resultado es un discurso poderoso, penetrante, en el que cada palabra tiene su peso. Tiene el "sentir" de sus pensamientos y esto lleva a la expresión llena de fuerza. Sería blasfemo aplicar la misma palabra "habla" a las efusiones verbales de una charlatana señora de sociedad, que oculta tras un torrente de palabras el hecho de que nada tiene que decir.

Una vez que domine el escuchar interno, puede avanzar al ejercicio decisivo: .entrenarse en el silencio interno.^El silencio externo es ya una situación que muchas personas no pueden tolerar. Cuando tienen compañía sienten que deben hablar y cuando se da un silencio de unos pocos minutos, se sienten turbados y buscan en su mente un tema que pueda romperlo. En una situación que llama al silencio —la vista de una bella montaña o el rugido del mar— deben seguir charlando. Han perdido el contacto con la naturaleza de tal forma que tienen que cogerse de la charla como su único medio para establecer cierto tipo de contacto.

Es mucho más difícil, aun para las personas que no son charlatanas, habérselas con el silencio interior. No se debe confundir el silencio interior con la mente en blanco (trance, *petit mal,* cese de todas las funciones mentales). En' este ejercicio nos interesamos exclusivamente por el dominio de una sola función mental: el habla subvocal. Trate de mantenerse inte-

riormente silente, de suprimir su pensamiento verbal permaneciendo, sin embargo, despierto. Al principio descubrirá que es muy difícil y descubrirá el carácter obsesivo de su habla interior. Advertirá, a pesar de un intento serio de dominar este ejercicio, que sólo durante los primeros instantes será capaz de conservar su mente vacía de palabras. Sin advertirlo, su atención le relajará y producirá de nuevo pensamientos verbales. Si usted es constante, aprenderá a prolongar el silencio y de esta forma dejará lugar a un desarrollo más pleno de sus sentidos. Visualizará cosas o percibirá más claramente las sensaciones más sutiles de su "cuerpo". Una vez que logre mantener este silencio interior durante un minuto más o menos, las energías o, más bien, las actividades que eran remplazadas por el habla, brotarán de los niveles biológicos más profundos —su Ser biológico se moverá bajo la costra cobertura de palabras.

Trate entonces de aplicar este recién logrado poder de concentración al mundo externo. Recomiendo escuchar música. En ninguna otra cosa puede comprobar con tanta efectividad su poder de concentración. En la plena concentración no cabe escuchar la música y pensar o soñar.

Si usted escucha música logrará la ventaja de permanecer en el campo acústico. Después que haya logrado dominio completo de la concentración acústica puede proceder al ejercicio final, a llenar su mente con las experiencias de los demás sentidos. Observe, por ejemplo, un cuadro que atraiga su interés, o una flor del jardín, o una puesta de sol o su misma habitación. Trate de captar todos los detalles sin transmitir internamente ni describir verbalmente. En silencio, sin verbosidad, aprenda a identificar lo que le interesa o atrae.

Tal vez el resultado más valioso del entrenamiento, en el silencio ürtefloFes Tógraf un estado más allá de la

evaluación (más allá del bien y el mal), por ejemplo, una estimación genuína de las reacciones y los hechos.

VIL LA PRIMERA PERSONA SINGULAR

A lo largo de nuestros ejercicios de visualización hemos descubierto que, al desviar nuestra mentalidad de "las imágenes que vienen a nuestra mente" hacia "nosotros mismos que miramos las imágenes", mejoramos nuestras funciones del Ego. Cambiamos de una actitud pasiva a otra más activa. Esta actividad corresponde al carácter general activo, centrífugo del comportamiento orgánico, que es mucho más pronunciado de lo que la teoría del reflejo y la religión nos hacen creer. He demostrado anteriormente que *el Ego es un símbolo del hecho de identificación;* por eso, si no"lios~HénfjEcamós con nuestra "visuaTización externa o interna, nos privamos de una función vital.

De ordinario sólo aparecerán en nuestra mente las imágenes vinculadas con nuestros problemas, con situaciones no terminadas y necesidades orgánicas. Además de estas imágenes que señalan exigencias genuinas, nuestro bioscopio interno contiene muchas imágenes que, originalmente, conjuramos como ilustraciones de nuestros ideales, o como resistencias —como un contrapeso de emociones condenadas. Cuando nos damos plenamente cuenta de que ninguna de estas imágenes —aun el sueño diurno— se presenta sin un propósito, deberíamos estar dispuestos a asumir más responsabilidad por el "trabajo de nuestra mente".

Como regla general podemos decir que estas imágenes, que deliberadamente evocamos, son rejistenciasy no expresiones de una necesidad primaria. Pero aún así es aconsejable que nos identifiquemos con cada imagen y decir: "veo a tal y tal persona en mi mente". Evitar la responsabilidad y evitar el lenguaje del Ego están íntimamente

relacionados. Como la responsabilidad está vinculada con tanta frecuencia con la culpa, la vergüenza y el castigo, no es maravilla que la gente huya con frecuencia de la responsabilidad y renuncie a sus acciones y pensamientos.

Cuando un oficial médico del ejército se enfrenta a una enfermedad dudosa, se mete en un conflicto debido, en amplia

medida, a su falta de seguridad y a su incapacidad para decidir dónde buscar la responsabilidad. ¿Debe buscar causas u objetivos? Por ejemplo, el remolón, produce la "causa" de su enfermedad y el oficial médico del ejército corre detrás de la causa. Se producen más o menos fácilmente dolores de cabeza, dolores de espalda, amnesia y dispepsia, pero cuando éstas no son pruebas suficientes el remolón acude a una enfermedad anterior, no en una regresión mecánica, sino con el propósito de sacar a colación una causa, un hecho histórico, que le proporcionará doctores anteriores como testigos. Tan sólo cuando el oficial médico es el vencedor en la batalla de inventiva se atreve a decir que el "yo" del paciente y no su "ello" es responsable de su enfermedad. Tan sólo entonces capta el *propósito* y no la *causa.*

En nuestra sociedad con frecuencia es muy difícil aplicar el lenguaje del Ego. Supongamos que usted se ha acostado tarde y no tiene ganas de levantarse. Llega tarde a la oficina. ¿Le dirá al jefe, "no tenía ganas de levantarme", o se escudará detrás de un tranvía que no llegaba, un ascensor que no funcionaba, un dolor de cabeza que podría ser real o no? Imagínese el trastorno en caso de que le dijera la verdad. Sin embargo, la situación es distinta cuando puede ser sincero, ya sea consigo mismo o con sus amigos. Pero aunque piense que en sentido estricto es sincero consigo mismo, podría aún estar equivocado. ¿Con cuánta frecuencia está molesto porque "el tranvía acababa de salir", en vez de admitir que por remolonear lo perdió?

Resulta aún más difícil darse cuenta de que usted mismo genera todos los síntomas neuróticos y no un misterioso "ello"

.Tibido", que —como mencioné antes y demostraré más detalladamente después— usted contrae sus

músculos y genera con ello ansiedad, frigidez, dolores de cabeza, etc.

Difícilmente puede darse excesiva importancia a esta concepción. Sin asumir responsabilidad plena, sin transformar los síntomas neuróticos en funciones conscientes del Ego es imposible la curación. No deberíamos llegar a los extremos del carácter obsesivo que sostiene que "había un pensamiento en mi cerebro", en vez de decir, "pensaba esto y esto" —aunque pocos de nosotros, en realidad, estamos libres por completo de esta forma de hablar. La mayoría de las personas respecto a un sueño admitirán "yo" soñé esto anoche; pero cuando en su sueño mataron a alguien niegan que ellas mismas imaginaron el asesinato, y niegan la responsabilidad de sus sueños.

Cada vez que usted emplea el lenguaje apropiado del Ego, se expresa a sí mismo. Contribuye al desarrollo de su personalidad. Por eso, primero debe darse cuenta de si escapa al empleo del "yo" y cuándo. Después traduzca el lenguaje impersonal en lenguaje del "yo", primero en silencio y posteriormente en voz alta. Muy pronto percibirá la diferencia entre los dos tipos de lenguaje al oír a alguien decir: "se me escapó la taza de la mano" en vez de decir: "*yo* dejé caer la taza"; "se me fue la mano", en vez de "*yo* le di una bofetada", o "tengo tan mala memoria" en vez de "*yo* olvidé" o aún con más verdad "*yo* no quería recordar, yo no quería que me molestaran". ¿Tiene usted el hábito de culpar al Destino, a las Circunstancias o a la Enfermedad por los errores que comete en la vida? ¿Se escuda detrás de un "ello" similar al de la observación burlona de Freud: "La inseguridad y la oscuridad me robaron mi reloj"?

Si usted coloca "llueve" y "me sucedió que..." en el mismo plano, su capacidad para establecer diferencia

entre el mundo interior y el exterior no parece muy perfecta.

Muchos intelectuales miran con entusiasmo, Ja_ teoría de Groddeck del Ello. Después de que destronaron a Dios y al Destino, pero no eran lo suficientemente fuertes como para hacerse responsables ellos mismos, se apoyaron en la concepción del Ello. Necesitaban una *prima causa y* encontraron una solución transfiriendo a Dios de su cielo a su propio sistema. Su concepto del "Ello" manifestaba un notable parecido con el misterioso *Inconsciente Colectivo* de Tung e impedía más que desarrollaba sus funciones del Ego.

Del mismo modo que Freud introyectó el Trauma del Nacimiento de Rank para llenar un vacío en su explicación histórica de la ansiedad, lo mismo hizo con la aceptación del "ello" o "Id" de Groddeck (siendo los dos sinónimos). El "ello" encajaba muy bien en el esquema del "Super ego", "Yo" y "Ello" de Freud —pero así creó confusión: las necesidades orgánicas y las partes reprimidas de la personalidad están coló-

cadas en la misma casilla, una construcción heredada de la hostilidad cristiana hacia el cuerpo.

Adler demuestra comprender bien el papel que la personalidad* consciente juega eñ el ei.Ircliamiento de' la producción 3e Jüitomas. Por otra prte,C^^Lhía" demostrado Jolhipócrita que es nuestra mente consciente. El lenguaje del Ego no es siempre expresión de necesidades orgánicas. Si usted no puede dormir encontrará la máxima dificultad para darse cuenta de que "usted", como representante del organismo, no quiere dormir, que "usted" quiere dormir sólo como representante del hábito y la hipocondría. Desde luego podría decir "yo quiero dormir, pero mi 'Inconsciente' no quiere dormir . Pero ¿que diferencia existe entre esa expresión y afirmar que "la oscuridad y la inseguridad roban relojes"?

El significado del Ego es el de un símbolo y no el de una substancia. A medida que el Ego indica la aceptación e identificación con ciertas partes de la personalidad, podemos emplear el lenguaje del Ego con el propósito de asimilar partes repudiadas de nosotros mismos. A esas partes repudiadas o se les reprime o se les proyecta. El lenguaje impersonal es una forma suave de proyección y tiene como resultado, como cualquier otra proyección, un cambio de actitud activa a pasiva, de responsabilidad a fatalismo.

Por eso, aunque la expresión "yo pensé" ofrece a primera vista un cambio sin importancia frente a "se me ocurrió un pensamiento", debo claramente señalar en forma pedante que no es así. Aunque la diferencia entre las dos formas de expresarse parezca insignificante, su rectificación tendrá las repercusiones más profundas en toda la personalidad. Fundamentalmente es idéntica a la observación de Freud de que, con la curación, la compulsión se fransforma en volición.

Para crear un lenguaje apropiado del Ego tenemos que seguir la regla básica de la terapia de concentración: nunca in-tentar un cambio antes de percibir plenamente todos Tos detalles de la aetijuifl. *incorrecta.* Observe primero el empleo del fenguaje impersonal en otros y en usted mismo. Resista a un cambio prematuro y realizará observaciones muy valiosas. Descubrirá mucho acerca de los motivos de la evitación: sentimientos de culpa, vergüenza, timidez y turbación.

Como paso el más importante traduzca (en todo lo que sea posible) el lenguaje impersonal al lenguaje del Ego. Una ayuda muy valiosa es la expresión "Yo produzco" -dejando de momento en suspenso la forma en que usted produce, digamos, un dolor de cabeza. Y por último en orden, pero no en importancia, *aplique* el lenguaje del Ego. Aprenda a hablar y no sólo a escribir "Yo" con letra mayúscula. Al intentar hacer esto descubrirá, al principio, una gran dificultad, especialmente en relación con las emociones desagradables que acabamos de mencionar. *Un lenguaje correcto del Ego,* por ejemplo, una identificación correcta, *es la base de la autoexpresión y de la confianza.* Ya le debe resultar conocido importante el papel ue la autoexpresión desempeña en la prevención y curación e la neurosis.

Sin embargo hay una excepción a la regla. Del mismo modo que el metabolismo se diferencia fundamentalmente del seu-dometabolismo, así el lenguaje del Ego genuino difiere de un "seudo lenguaje del Ego". Me refiero a esas pequeñas insinuaciones con que muchas personas bordan su habla: "yo pienso", "yo quiero decir", "yo siento". Estas insinuaciones no

son expresiones, sino evitación de emociones; la mayor parte de las veces son inhibiciones al entrar en contacto ;=eyitari^_cq-rrecto empleo del "tú" "Pienso que estás enojado conmigo" es emocionalmente mucho más débil que "¿estás enojado conmigo?"

En estos casos no se evita el "yo" sino el "tú". Se censura y rehace el habla del mismo modo que en el lenguaje impersonal. En ambos casos se logra muy poca liberación de la timidez. Y el pago es un deterioro de la personalidad.

VIII. LA ANULACIÓN DE RETROFLEXIONES

Estoy escribiendo en una mesa. De acuerdo con las leyes actuales de la ciencia física, esta mesa está constituida abrumadora-mente por un espacio lleno de billones de electrones en rápido movimiento. Sin embargo yo me comporto "como si" la mesa fuera sólida. Científicamente, la mesa tiene un significado distinto del práctico. Para mí, en mi campo de ocupación, "es" un mueble sólido. Existe una discrepancia parecida entre la apariencia y el hecho en el caso del Ego. Hubiera podido comenzar este capítulo así: F. Perls, que se identifica con un impulso a comunicar ciertos hechos... En vez de esta frase complicada empleo el símbolo "yo" por saber bien que, si la mayor parte de su personalidad no se hubiera identificado con el impulso a escribir, el no habría producido este libro.

En su mayor parte la identificación es un proceso inconsciente. La identificación consciente se da en conflictos, por ejemplo, entre el ideal y la necesidad orgánica. Cuando la identificación consciente ("yo") encuentra resistencias crea volición ("no haré"), la mayor parte de las veces bajo la forma de interferencia contra el medio ambiente o la autorregulación orgánica (interferencia retroflexionada). Por eso la volición se origina probablemente en la "negación".

Cuando un niño cierra "sus" ojos cuando le entra el jabón, desde el punto de vista lingüístico parece ser una retroflexión. Pero no lo es. Simplemente es una reacción —un reflejo, pero no una retroflexión. Los ojos se cierran sin ninguna función consciente del Ego. Sin embargo, ese niño podría identificarse no con su organismo, sino con algún ideal romano, como Mudo Escévola, y decidir no cerrar sus ojos a pesar del intenso escozor. Negaciones de este tipo son la base del "poder de la voluntad". En este caso una parte activa de la personalidad del niño interfiere con otra que, de esta forma, se hace pasiva y sufre.

Una retroflexión genuina se basa siempre en una escisión de la personalidad como esa y está compuesta de una parte activa (A) y una pasiva (P). Unas veces A y otras P estará en primera fila. "Me enfado conmigo mismo" tiene carácter más activo; "me engaño a mí mismo" un carácter más pasivo. En el último ejemplo el factor esencial no es el engañar, sino el deseo de ser engañado —el no querer ver la verdad.

Estas son las principales características de las cuatro inhibiciones más importantes:

1) En la *represión* se distorsiona o desaparece el material, lo mismo que las funciones del Ego. El análisis clásico ha tratado tan extensamente este fenómeno que podemos pasarlo por alto en este libro, con la salvedad de que podemos llamar la atención sobre el gran papel que la retroflexión desempeña en la producción y el mantenimiento de las represiones.

2) En la *introyección* el material permanece esencialmente intacto, pero ha cambiado de campo, del ambiental al interno. *La pasividad se hace actividad.* (La nodriza golpea al niño. El niño introyecta, juega a la nodriza y golpea a otro niño.) Las funciones del Ego se hacen /lipertrofiadas y pretenciosas (funciones "como si").

3) En la *proyección* el material, que no cambia en absoluto, se desliza del campo interno hacia el ambiental. *La actividad se hace pasividad.* (El niño quiere golpear a la nodriza. El niño proyecta y espera que la nodriza lo golpee a él.) Las funciones del Ego se hacen Tupotrofiadas y alucinatorias.

4) En la *retroflexión* [1] se pierde relativamente poco material y las funciones del Ego permanecen en gran medida intactas; pero un objeto sustituye al Ser con el fin de evitar contactos aparentemente peligrosos.

Esta pérdida de contacto con el medio ambiente conduce con frecuencia a resultados catastróficos. La descarga emocional es inadecuada, y si se retroflexiona la agresión, se menos-

[1] Estuve tentado a emplear el término "introversión" para este fenómeno, pero esto llevaría a confundirlo con la clasificación de carácter hecha por Jung. Jung emplea los opuestos, "introversión" y "extraversión" para indicar dos tipos más o menos normales. Introversión-extraversión no son opuestos dialécticos correctos. La personalidad sana normalmente está dirigida hacia el mundo —es extrovertida. Las desviaciones dialécticas de lo normal son el tipo introvertido-melancólico y el paranoide superextravertido. No es sorprendente que el término "introvertido" haya penetrado en la medicina y la literatura, mientras que la expresión "extrovertido se ha pasado por alto como si no tuviera importancia y ni siquiera se menciona en la mayoría de las enciclopedias.

caban las expresiones y funciones de las partes P sojuzgadas. No obstante, la terapia de las retroflexiones es más sencilla que la terapia de las represiones o proyecciones, ya que sólo se requiere un sencillo cambio de dirección y que los conflictos que llevan a la retroflexión en parte están en la superficie. Además, el proceso de retroflexión es inteligible, mientras que en el caso de la represión con frecuencia debemos contentamos con el simple hecho, sin saber exactamente cómo ocurren las represiones.[2] No obstante, en la retroflexión siempre podemos tratar con una parte consciente (Ego o A) de la personalidad que dirige sus actividades contra otra parte ("Ser" sobrante o P), aun cuando el acento esté en P. Aun en el caso de que usted pretenda enseñarse a sí mismo química, a veces preferirá que le enseñen.

En el siguiente ejemplo de flagelantismo —la tendencia a golpearse a uno mismo— se puede percibir la importancia de que el acento esté en A o en P.[3]

(A) A un muchacho le gustaba jugar a ser cochero. En sus juegos con sus compañeros llevaba siempre las riendas y gozaba golpeando con el látigo a sus amigos, que siempre tenían que ser los caballos. Cuando estaba solo continuaba con frecuencia el juego, pero tenía que golpearse con el látigo a sí mismo por ser el que llevaba las riendas y el caballo al mismo tiempo.

[2] No sabemos cómo emprende la 'libido" sus viajes a través del organismo, ni tenemos aún la más ligera idea de cómo, en el concepto topográfico, se realiza la transferencia de un sistema a otro. Mientras no sean demostradas estas suposiciones hemos de considerarlas como especulaciones y no como "hechos concretos".

[3] Freud no es siempre claro en su valoración de la actividad y la pasividad. El psicoanálisis pide al paciente que se acueste en un sofá en un estado "pasivo" y que permita que sus pensamientos afluyan a su mente consciente. Sin embargo, el psicoanalista pretende que el paciente esté acostado en un estado de indiferencia, en un estado inactivo —o impasible. Si admitimos que Freud pide que se recuerde en vez de actuar, y se irrita mucho cuando el paciente se hace activo, nos damos cuenta de que Freud inconscientemente (a pesar de su irritada condenación de la terapia activa) distribuye los papeles en la situación analítica de tal forma que el analista toma la parte activa y el paciente la pasiva, otra reliquia de la situación hipnótica.

Dos ramas del psicoanálisis recalcan la expresión por medio de la actividad y la actuación: el análisis de los niños y la técnica de Moreno, que trata las psiconeurosis exigiendo a los pacientes que escriban, produzcan y actúen sus propios dramas como medio de autoexpresión y autorrealización.

(P) Otro muchacho, al realizar las tareas en casa, golpeaba muy fuerte sus nudillos cada vez que cometía un error. Hacía esto anticipándose a los golpes que iba a recibir del maestro.

Reich y otros han interpretado el masoquismo moral como la política del mal menor, del soborno. Se debe explicar gran parte del sufrimiento autoimpuesto de esta forma: "Mira, Dios, me estoy castigando a mí

mismo (con ayunos y sacrificios); por eso no puedes ser tan cruel como para castigarme más aún."

Como el organismo es primariamente activo, el último ejemplo demuestra que aún para la retroflexión más pasiva se necesita cierta cantidad de proyección. Al menos una parte de la crueldad y el placer del creyente para castigar debe haberse proyectado en Dios.[4] En ciertos ejemplos A ha sido proyectada tan por completo, que sólo queda visible un atisbo de la actividad original. En la autocompasión, por ejemplo, apenas puede descubrirse la compasión hacia las demás personas; la retroflexión en este caso significa: si nadie tiene piedad de mí, tengo que tenerla yo de mí mismo.

El ejemplo del deseo suicida es muy instructivo. También aquí la mezcla de retroflexión y proyección demuestra la preponderancia de la parte P. Una joven ha sido abandonada por su novio y piensa en el suicidio. La situación es simple por lo que respecta a la parte A. Su primera reacción es: 'lo mataré porque me ha abandonado. Si no puede ser mío no será de nadie". (Como es ordinario en estos casos, la agresión no se dirige a masticar y digerir el suceso desagradable.) Pero entonces su agresión se transforma en sufrimiento: "no puedo vivir sin él, la vida es demasiado dolorosa. Quiero escapar, morir". El deseo de matar se ha transformado en deseo de morir.

"La vida es dolorosa, el destino es cruel." La agresión que en el acto de suicidio se vuelve contra P es proyectada; no ella, sino el destino (o el amado) es cruel. Además se proyecta su condenación de él en su conciencia. "Si lo mato seré culpable de asesinato." Como ya se mencionó, esta anticipación del castigo es la raíz del masoquismo moral. "Antes de que me cas-

[4] **Como paralelo al carácter más suave de Cristo, su Dios es suave en contraste con Moisés y lo vengativo de su Dios. Sin embargo la Iglesia Cristiana compensa esta negligencia de la naturaleza humana proyectando la crueldad en un demonio y un infierno.**

tiguen, lo hago yo misma." Finalmente el pánico, el peligro de ser muerta, la priva del último vestigio de razón y surge el suicidio como la solución triunfante que en apariencia gratifica todos sus deseos de venganza. "Si me mato él sufrirá el resto de su vida. Él (y proyecta su propia desgracia) nunca podrá volver a ser feliz; y se arrepentirá de lo que me ha hecho." Detrás de todas las ramificaciones se ratifica el deseo de destruirlo a él —pero sólo en la fantasía de ella. ¿Venganza a qué precio?

Comparado con este complicado proceso, el conocimiento de una retrofíexión no complicada es teóricamente simple y suficiente con fines prácticos; pero si queremos aplicar este conocimiento al tratamiento nos enfrentaremos con el muro de las resistencias morales. Difícilmente he encontrado a alguien que no sintiera que la anulación de la retrofíexión iba contra sus principios. De seguro nos enfrentaremos a observaciones tales como: "no es justo", o "preferiría hacerme esto a mí mismo que a cualquier otro", "me sentiría culpable si hiciera eso". Si simplificamos la retrofíexión en la imagen de una pelota que rebota de un muro, debemos darnos cuenta de que sin el muro la pelota no rebotaría, sino que seguiría su vuelo hacia adelante. Cuando un hombre orina demasiado cerca de un árbol manchará su ropa. Sin el muro de la conciencia, la turbación y los tabús morales y el miedo a las consecuencias no existiría la retrofíexión. Las actividades entrarían en contacto con el mundo y no tendríamos que emprender la tarea de enderezar la flecha doblada.

En forma similar a la curación de los insomnios, la curación de las retroflexiones patológicas es esencialmente un procedimiento semántico. En cuanto se comprende con plenitud el significado de "retrofíexión" se ha realizado la tarea principal. Los ejercicios sólo tienen importancia en cuanto ayudan a

tomar conciencia de la estructura de las retroflexiones. A este efecto proponemos tres ejercicios:

Adviértase primero que siempre que se emplea la palabra "mí mismo" se puede estar retroflexionando alguna actividad. Lo mismo tiene aplicación a un sustantivo en conexión con "auto", por ejemplo, auto-reproche.

Como segundo paso, hay que descubrir si la retrofíexión tiene más naturaleza de A que de P, si el auto-reproche equivale más a reprochar a alguien o a recibir reproches.

Tercero, medítese en qué razones pueden darse —"por qué" no se debería retroflexionar. Descúbrase la racionalización que probablemente encubre una resistencia.

Desde el punto de vista práctico las retroflexiones más importantes son: odio dirigido contra uno mismo, narcisismo y autocontrol. Naturalmente la autodestrucción es la más peligrosa de todas las retroflexiones. Su hermano menor es la tendencia a reprimir (la represión es opresión retroflexionada)

A la capacidad para suprimir las propias emociones y otras expresiones se le llama autocontrol. Por idealización, se separa el autocontrol de su sentido social y con frecuencia llega a constituir una virtud cultivada por sí misma. De esta forma el autocontrol se transforma en control excesivo. La tendencia a dominar a los demás, en esos casos, se retroflexiona y se aplica, frecuentemente con gran brutalidad, a las propias necesidades orgánicas. Las personas con excesiva autodisciplina son disciplinarios y fanfarrones inhibidos. Todavía no he visto un caso de desplome nervioso que no se deba a excesivo control y a su agravación por los sermones de amigos para que "recobre su equilibrio".

La mayoría de las personas entienden por autocontrol la represión de necesidades espontáneas y la compulsión a hacer cosas sin esa importante función del Ego: el *interés.*

Por su propio peso se nos presenta el ejemplo de un automóvil. El automóvil tiene muchos controles. Los frenos son sólo uno de ellos y el más tosco. Cuanto mejor comprenda el conductor cómo manejar todos los controles, el automóvil funcionará con más eficiencia. Pero si maneja con los frenos siempre metidos, el desgaste del freno *y* el motor será enorme; se estropeará el automóvil y más pronto o más tarde quedará destruido. Cuanto mejor comprenda el conductor las posibilidades del automóvil, mejor podrá controlarlo y menos lo estropeará. La persona con excesivo control se comporta exactamente de la misma forma que el conductor ignorante. No conoce otro medio de control más que los frenos: las represiones.

La curación de un desplome nervioso (el resultado del excesivo control) tiene que efectuar ante todo la anulación de la retroflexión. La persona autocontrolada tiene siempre tendencias dictatoriales. Al dejarse a sí mismo en paz y dar órdenes a los demás, proporciona a su Ser un espacio de respiración y permite que se expresen sus necesidades orgánicas. Debe aprender a entender sus exigencias y a identificarse con ellas y no sólo con las exigencias del medio ambiente y la conciencia. Tan sólo cuando aprende a equilibrar entre egoísmo y altruismo —entre identificación con sus requerimientos propios y los de los demás— alcanzará la paz mental. El funcionamiento armonioso del individuo y la sociedad depende de: "amarás a tu prójimo como a ti mismo". No menos, pero tampoco más.

La retroflexión sigue siendo una función del Ego, mientras que en las represiones y proyecciones se destruye la función del Ego. Como se indico antes, el Ego, al retroflexionar, remplaza simplemente un objeto exterior con el ser. La mujer que controla su llanto e interfiere en el ajuste biológico de una situación dolorosa, por lo general manifiesta una tendencia a interferir en los demás y a condenar a los que "se dejan ir".

Supongamos que una joven, con puntos de vista puritanos sobre la vida, reprime su deleite de bailar. Cada vez que escucha música de baile sofoca movimientos rítmicos en sus piernas y se coloca en una situación difícil. Para que se cure, ante todo debe darse cuenta de que sus puntos de vista puritanos son principalmente un "medio con el cual" suprime su propio placer y el de otros. En cuanto se dé cuenta del placer que logra interfiriendo con otras personas, se dejará en paz y más bien se enfrentará a las personas que traten de impedirle *a ella* que baile.

Karen Horney en *The Neurotic Personality of Our Time,* proporciona un ejemplo muy interesante de retroflexión, que arroja luz sobre el *complejo de inferioridad.* Una hermosa muchacha, con sentimientos de inferioridad patológicos, al entrar en la sala de baile, ve a su competidora, de aspecto común, y renuncia a competir con ella, pensando, "¿cómo me atrevo yo, patito feo, a venir aquí?" Personalmente no considero esto un sentimiento de inferioridad, sino de arrogancia, escondido detrás de la retroflexión. Vemos la situación en su perspectiva apropiada si nos la imaginamos, en vez de hablándose a sí misma, dirigiéndose a la otra chica: "¿cómo te atreves, patito feo, a venir aquí?" La chica en cuestión está inclinada a rebajar a los demás, pero retroflexiona el escarnio sobre sí misma.

Este último caso es un reproche retroflexionado. Si nuestra beldad atacara a la chica común en lugar de a sí misma, adelantaría mucho en la curación de su neurosis. Cambiaría su complejo de inferioridad —su auto-repoche por un acercamiento al objeto.

Este acercamiento con frecuencia es difícil, ya que está cargado de timidez, turbación y miedo. Por ello,

mi consejo es: la anulación de esas retroflexiones turbadoras debería realizarse al principio sólo en la fantasía. Aunque la descarga no puede ser satisfactoria, podemos alcanzar varios fines con este ejercicio: *a)* tal vez cambiemos la dirección y proporcionemos a P una ocasión para salir a la superficie; *b)* tal vez reconozcamos en muchas señales de peligro simples engaños; *c)* tal vez acrecentemos la cantidad de agresión libre, que, a su vez, se puede aplicar para la asimilación. Esta liberación temporal de agresión es un fenómeno al que el psicoanálisis aplica el nombre de "síntoma transitorio".

Sus posibilidades de acercamiento y contacto manifestarán una mejoría decisiva si usted destruye la retroflexión de su "pensamiento". "Me dije a mí mismo", ¿para qué? Si lo puede decir, debes conocerlo. ¿Qué sentido, pues, tiene darse un mensaje a sí mismo? Este hablarse a sí mismo se encuentra en cada niño; más tarde, cuando su habla se hace silenciosa, la llamamos "pensamiento". Si usted examina su pensamiento, se dará cuenta de que se da a sí mismo explicaciones, emite lo que experimenta, repite lo que pretende decir en una situación difícil. En su imaginación quiere explicar, emitir, lamentarse con otras personas. Mi consejo es realizar como ejercicio la re-dirección de todo su pensamiento (primero en su fantasía y después, si es posible, en la realidad) a una persona real. Esta es una forma sencilla y eficiente de realizar un buen contacto.

Suponiendo que usted está en compañía, y rebusca en su cerebro algo que decir, pensando para sí mismo "tengo que encontrar un tema para iniciar la conversación", entonces puede sencillamente cambiar la dirección de su oración y ordenar a la compañía: "debes encontrar un tópico para iniciar la conversación". Se ha establecido el contacto y se ha roto el silencio torturador.

La *introspección* es otra retroflexión y se encuentra con mucha frecuencia en las personas que se interesan por la psicología. Es la tendencia a observarse a sí mismo, a estudiarse a sí mismo en vez de observar y estudiar a los demás, un estado de inactividad incubadora, que está en conflicto directo con la consciencia sensomotora mencionada anteriormente en este libro (y de cuyo cultivo hablaré más tarde). Que la anulación de la autoobservación no es fácil se verá fácilmente en este ejemplo. Un paciente me dijo; "Ayer tenía más ánimo. Respondí a mi esposa con más energía que de costumbre y cuando me observé no pude descubrir reacción desagradable alguna." Lo que en realidad había observado no era a sí mismo, sino a ella, porque él estaba aún atemorizado con su propio valor y en consecuencia se sintió aüviado al no ver en ella reacciones desfavorables. La gente reprime su observación del objeto y la transforma en autoobservación con el deseo de evitar molestias, turbación y miedo, al no querer que los consideren descorteses e inquisitivos.

La introspección difiere de la hipocondría en cuanto que en la introspección el acento está en A, mientras que en la hipocondría en P. Así, la tendencia del hipocondriaco a establecer contactos pasivos se revela en su disponibilidad para ver a un doctor.

Hace muchos años Stekel se dio cuenta ya de que la masturbación con frecuencia es un substituto de la homosexualidad; aunque el problema del homosexual es mucho más complicado, ciertamente está presente una gran cantidad de retroflexión. Una fijación de masturbación significa jugar con el propio pene porque no se dispone de otro o es tabú. El acento puede estar lo mismo en A que en B.

En una situación como la última se percibe fácilmente la evitación de contacto, pero en ningún caso absorbe la reto-flexión toda la actividad. Nunca estamos tan centrados en nosotros mismos que no realicemos alguna interferencia con los demás, aunque podamos realizar gran cantidad de autointer-ferencia,

autocorrección, autocontrol o autoeducación. A veces hasta el auto-reproche está tan levemente velado que difícilmente podemos descubrir otra cosa que un reproche directo. La mujer que se lamenta "¿por qué me ha tocado *a mí* un niño tan malo?" o "¿por qué llega *mi* marido siempre tan tarde?", no intenta criticarse a sí misma, sino al niño malo o al esposo impuntual.

La retroflexión más nociva es la de destrucción y de carácter vengativo. La admisión de que uno se siente ansioso de venganza está tan en conflicto con los propios ideales que rara vez se encuentra la tendencia franca, sincera a vengarse. Hasta la época de la pubertad parece que se admite más o menos, pero la mayoría de los adultos despliegan su placer en la vengatividad vicariamente, leyendo historias de crímenes, o asistiendo a juicios, dando rienda suelta a su sentido de la justicia, o atribuyendo la ejecución de su venganza a Dios o al destino. Suele admitirse que el espíritu de venganza no es una de las características agradables de la humanidad, pero ser vengativo a propia costa no sólo desarrolla hipocresía bajo forma de piedad, sino que produce inhibiciones que dejan situaciones incompletas; mientras que la represalia, ya tome la forma de gratitud o venganza, definitivamente cierra una cuenta.

IX. LA CONCENTRACIÓN CORPORAL

TENIA en tratamiento a un joven que, se suponía, sufría de una neurosis del corazón. Le dije que en realidad padecía de una neurosis de ansiedad y se rió.

"Pero doctor, no soy una persona ansiosa; hasta puedo verme en un avión en llamas sin sentir la más ligera ansiedad."

"¿De verdad?" repliqué. "¿Y puede usted *sentirse* también en el avión? En ese caso descríbame con detalle lo que experimenta."

"Oh, no, doctor", murmuró, "posiblemente no podría".

Comenzó a respirar con dificultad, se le enrojeció el rostro y manifestó todos los síntomas de un agudo ataque de ansiedad. Durante unos instantes había logrado hacer que se sintiera a sí mismo, en vez de simplemente visualizarse como quería ser.

¿Cómo lograba tener tan poca consciencia de su ansiedad? Abstraía de la situación completa, que incluía la ansiedad, su sola figura y lo hacía evitando sentirse a sí mismo. En el momento en que se sintió a sí mismo, su ansiedad brotó a la superficie. Como observador, no me habla manifestado su ser real, sino al héroe que le hubiera gustado ser.

Yo podría haber sacado interpretaciones basadas en la teoría de la libido. Podría haber interpretado al aeroplano como un símbolo fálico, las llamas como el fuego del amor y la imagen de sí mismo como un conquistador poderoso. Esta interpretación hubiera sido correcta, pero yo me di cuenta de que su dificultad *primaria* estaba en la" evitación"; evitaba las sensaciones físicas en muchas esferas, no sólo, ni primariamente, en la sexual. Su ideal era la victoria

sobre el cuerpo. Esta actitud ascética tenía como resultado una hipertrofia intelectual y una hipotrofia sensorial.

Al inmovilizar nuestro sistema motor, al mismo tiempo inmovilizamos nuestras sensaciones; podemos removilizar a ambos con una concentración apropiada. Al restablecer los movimientos diferenciados de nuestro "cuerpo" eliminamos el entumecimiento y torpeza de la personalidad rígida y reinstalamos las funciones motoras del Ego. Alimentar a una persona que padece de excesivo intelecto y muy poco sentimiento con más intelecto aún, por ejemplo, con interpretaciones, es un error técnico. Para eliminar un síntoma neurótico en el propio organismo se necesita tener consciencia del síntoma en toda su complejidad, no introspección y explicaciones intelectuales; lo mismo que para diluir un trozo de azúcar se necesita agua, no filosofía.

Nuestro fin es restablecer —por medio de la concentración-las funciones del Ego, diluir la rigidez del "cuerpo" y el Ego petrificado, el "carácter". Este desarrollo debe moverse al principio en la dirección de una regresión. Queremos detener el progreso de una neurosis y de la osificación caracteriológica y, al mismo tiempo, regresar a los niveles biológicos de nuestra existencia. Cuanto más lejos estamos de nuestro ser biológico durante las horas de trabajo, más urgentes resultan las vacaciones. Todos necesitamos —al menos ocasionalmente— un respiro en la tensión que la profesión y la sociedad nos imponen, una regresión hacia nuestro ser natural. Todas las noches volvemos a ese estado animal y en los fines de semana volvemos a la "naturaleza".

El síntoma neurótico es siempre una señal de que el ser biológico pide atención. Indica que se ha perdido la intuición (en el sentido de Bergson) —el contacto entre

el Ser deliberado y el espontáneo. Para volver a lograr este contacto ante todo se debe dejar de plantear preguntas irrelevantes como el eterno "¿por qué?" y remplazarías por las importantes: "¿cómo?", "¿cuándo?', "¿dónde?" y "¿para qué?" En vez de ofrecer causas y explicaciones, que pueden ser o no ser correctas, usted debe tender a establecer hechos. A través del contacto pleno con un síntoma neurótico usted estará en posición de elimi-narlo. Para adquirir la

técnica conecta de concentración en el "cuerpo" es útil en especial la técnica de descripción. Al principio usted experimentará una fuerte repugnancia a entrar en detalles, pero si se apega a los detalles sin vacilar, deberá encontrar resistencias específicas, y en cierto momento, soluciones autoexplicadoras, autoevidentes. Exprese las resistencias pero siga con la descripción de detalles. Más adelante aplique la técnica total, la concentración silenciosa; pero de momento

conserve la descripción verbal como excelente ayuda para mantener su atención en el síntoma.

La teoría de la concentración somática es muy simple. Reprimimos funciones vitales (energía vegetativa, como Reich llama a su conjunto) con contracciones musculares. La guerra civil desencadenada en el organismo neurótico la llevan a cabo ante todo el sistema motor y las energías orgánicas no aceptadas que buscan expresión y gratificación. El sistema motor ha perdido en gran medida sus funciones como sistema operante, activo, vinculado al mundo y por medio de la retrofíexión, se ha convertido en el carcelero más que en el auxiliador de importantes necesidades biológicas. Cada síntoma eliminado significa liberar tanto al policía *como* al prisionero —energías motoras *y* "vegetativas"— para la común lucha por la vida.

Si llamamos a las contracciones del sistema muscular "represores" entonces el remedio de las represiones evidentemente parece ser la relajación. Por desgracia la relajación deliberada —aunque se realice con la plenitud que Jacobson prescribe en *You Must Relax*— es insuficiente. Tiene las mismas desventajas que las resoluciones superficiales; aunque usted podría ser capaz de relajarse si se concentra en la relajación, podría volver la "armadura muscular" en cualquier estado de excitación. Además Jacobson, lo mismo que F. M. Alexander, pasa por alto el significado de las contracciones como represores.

Con la simple concentración en la relajación muscular las funciones biológicas reprimidas (temidas, despreciadas, no admisibles para la consciencia) volverán a la superficie antes de que el paciente haya sido avisado y antes de que esté bien preparado para habérselas con ellas. Sin embargo, si una persona está sometida a tratamiento psicoanalítico (aunque sea del tipo antiguo), colaborará mucho si se entrena en el método de Jacobson al mismo tiempo. Surgirá a la superficie más material reprimido y se podrá tratar este material en la sesión analítica.[1]

[1] Puede lograrse una relajación perfecta en el narcoanálisis. Bajo el pen-total sódico el sistema motor represor, el autocontrol, pierde tensión y se libera la emoción reprimida. Sin embargo, no se analizan y reorganizan las

Cuando se entiende bien, la relajación puede **ayuraiP**^n uña aguda emergencia. A veces, en la pantalla y en la írtórafiSfa ' barata, se oye la expresión, "Relájese, hermana" dirigida aat^ guien muy tenso y excitado. En este caso, relajarse es abandonar la actitud de dependencia *(Verbissenheit),* volver en sí, cambiar del aspecto emocional ciego al racional, recobrar los propios sentidos. En esos casos la relajación, aún como una interrupción corta de la tensión, puede hacer maravillas.

Hay que mencionar dos deficiencias más del método de Jacobson: la relajación se convierte en una tarea y mientras se está realizando una tarea, "uno" (la personalidad) no puede relajarse. En un estado de relajación completa, la formación fondo-figura se encarga de sí misma; pero durante un ejercicio se requiere un esfuerzo consciente (aunque pequeño en condiciones favorables) para la formación fondo-figura. Tampoco debemos pasar por alto el hecho de que el tono de un sistema motor sano no es ni hiper ni hipotónico; es elástico, alerta. La relajación, cuando se realiza según las instrucciones de Jacobson, podría conducir aun estado de parálisis flaccida: a un hipotono. No obstante tiene sus méritos; acrecienta el sentido de consciencia motora. Hace que se perciba la existencia de las contracciones.

Veamos ahora los ejercicios.

1) No intente ningún ejercicio de concentración analítico especial antes de que tenga perfectamente clara la diferencia entre concentración forzada (mordisco de dependencia) e interés concentrado. Si usted puede

mantener su interés, sin un esfuerzo, en un fenómeno sensomotor (una imagen en su mente, comezón en la piel, un dolor en el cuello, un problema

resistencias motoras. Un método mejorado emplea una pequeña mezcla de oxígeno nitroso (por ejemplo, la máquina de Minet). Esta técnica tiene varias ventajas: *1)* El paciente mismo maneja el aparato. *2)* Está consciente todo el tiempo. *3)* Se familiariza con el "sentir" la relajación. *4)* Experimenta intensas sensaciones "físicas". Ocupan el primer plano síntomas neuróticos ocultos, tales como ansiedad, la sensación de reventar, vértigo, etc. *5) Es* capaz de describir sus experiencias al analista, ayudándole así a descortezar la "armadura" nivel por nivel. *6)* No se requiere un anestesista especial. El método de inhalación es más simple que el de la inyección intravenosa y no provoca implicaciones tóxicas. Desde el punto de vista médico hay muy pocas contraindicaciones.

que hay que solucionar), entonces hay algo fundamentalmente mal en su hechura mental.

Esto no tiene aplicación a la concentración en el mundo externo. Ahí usted no puede confiar en la selección orgánica; ahí podría querer concentrarse en temas que no suscitan su interés natural, sino que son seleccionados por deber, convenciones, snobismo, etc.

Si ha comprendido el equilibrio orgánico como se plantea en la parte teórica de este libro, se dará cuenta de que la formación externa fondo-figura, sigue ante todo a impulsos internos, y una vez que se ha logrado la concentración interna, la externa se dará por sí misma. No hay objeción alguna a concentrarse en objetos externos que fascinan y a describir sus detalles. Esto lo convencerá de la facilidad que caracteriza a la concentración sana y que debe conocer si quiere evitar la concentración patológica, la forzada. Siempre que se descubra todo tenso en una concentración "equivocada", recuerde: "relájate, hermana". Déjelo pasar y desconcéntrese hasta el grado de dedicarse a asociaciones libres. Después de esto realice otro acercamiento.

2) No hay necesidad de crear condiciones especiales para los ejercicios de concentración. Después de un corto tiempo usted debería ser capaz de hacerlos en

cualquier parte y siempre que no haya necesidad de mantener contacto con su medio ambiente. Con el tiempo debería haber una continua auto-consciencia y consciencia del objeto durante todo el tiempo que usted esté despierto. Sin embargo, al principio, es aconsejable ayudar a la dirección del interés eligiendo un lugar tranquilo. Una silla cómoda o un sofá le ayudarán en la iniciación. En el psicoanálisis he renunciado a estos arreglos clásicos.[2] Me

[2] Aquí el paciente yace en un sofá y el psicoanalista se sienta detrás de él como un Dios invisible sobre las nubes que no debe ser visto, precisamente como el judío piadoso no debe crear una imagen de Dios o como el creyente católico romano no debe ver a su padre confesor.

¿Cómo puede un paciente establecer un contacto con la realidad si se mantiene la situación analítica en un nivel tan místico? El paciente no tiene nada a qué atenerse más que a la voz del analista y a veces ni siquiera esto. Tuve una vez un analista que no abría la boca durante semanas; para indicar que la sesión había terminado simplemente raspaba el piso con su pie. Sus pocas observaciones durante los muchos meses que pasé con él fueron algunas interpretaciones ingeniosas de mi Inconsciente, pero en aquella

siento frente al paciente, pero todavía le permito yacer en el sofá para los ejercicios de concentración interna, proporcionando así situaciones adecuadas tanto para la concentración externa (superación de la timidez, enfrentarse al "enemigo") como para la interna.

3) Todos los ejercicios de equilibrio son útiles. La gimnasia, mientras fomente la consciencia del cuerpo y no eso de ser "todo un hombre"; el deporte, mientras no sea unilateral y esclavo de la ambición, desarrolla ese sentimiento holístico. Al caminar, sienta que está caminando e interrumpa el "pensamiento" lo más frecuente que sea posible. Ante todo, cuando no tenga nada que hacer, conténtese con estar consciente de su cuerpo como un todo.

4) Si no puede sentir la totalidad de su cuerpo, deje que su atención viaje de una parte de su cuerpo a otra, eligiendo especialmente aquellas partes que para usted sólo existen oscuramente. Sin embargo todavía no intente concentrarse en las partes escotomizadas — aquellas partes que en apariencia no existen en absoluto en su consciencia. En algunas ocasiones, durante su

rutina diaria de trabajo, hágase consciente "corporalmente"; abra una puerta conscientemente, pero del mismo modo que lo hace siempre, sin un énfasis o cambio particular en su actitud ordinaria. No se ponga a abrir la puerta (o cualquier movimiento consciente que quiera realizar) de una forma especialmente graciosa o masculina. Esto sólo lo haría egocéntrico, no consciente de su cuerpo. Hay una narración de un ciempiés al que se le preguntó qué pata movía

época yo estaba muy lejos de ser capaz de aceptarlas. Otras veces eran simples proyecciones y yo tampoco era capaz de reconocerlas como tales. Tan sólo cuando, muchos años después, escuché que padecía paranoia, comprendí perfectamente la verdad. Dejé de culparme por mi incapacidad para comprender y valorar sus observaciones y eché la culpa a su ineptitud para hacer que se le entendiera y para estimar mi situación.

Transforme al psicoanalista, de una imagen que inspira veneración, en un ser humano al mismo nivel que el paciente. Deje de interpretar el miedo y la protesta del paciente como "transferencia de Dios". Mientras el analista siga comportándose como un sacerdote con todos los ritos de la posición analítica fija y la obsesiva regulación del tiempo (una entrevista debe durar a toda costa exactamente 55 min.), el paciente debe interpretar correctamente al analista como un objeto religioso y ninguna sugerencia de que esto es un fenómeno de transferencia silenciará sus reacciones como creyente o disidente en la religión psicoanalítica.

primero y cómo lograba caminar con todas sus piernas al mismo tiempo, Cuando intentó hacerlo deliberadamente quedó tan confundido que no podía caminar. En vez de hacerse consciente de sus movimientos, creó una interferencia con ellos.

5) Al realizar estos ejercicios debe recordarse lo que se dijo antes acerca del "brincar" al observar las imágenes mentales. Brincar de una parte a otra no constituye un buen contacto, aunque es mejor que forzar la atención en una única parte, ya que con este proceso solamente se puede lograr que salga un síntoma. Usted experimentará esta salida como la desaparición del síntoma. Si siente un escozor desagradable y desaparece al tiempo que usted se concentra en él, podrá sentirse muy satisfecho, cuando en realidad sólo le ha obligado a permanecer en forma subterránea y no ha lanzado su voz en el lenguaje de las necesidades orgánicas. Probablemente volverá en cuanto usted haya relajado el apretón constringente.

Si usted es un "saltimbanqui", vaya de una sensación a otra y conténtese en cada ocasión con alargar el contacto de una fracción de segundo a varios segundos. Así, pronto será capaz de seleccionar un síntoma a voluntad y de analizarlo. Muchos síntomas —los de menor resistencia— le interesarán y hasta le fascinarán. La revelación de su sentido vendrá como un auténtico "abrir los ojos". Pero si la sensación o

síntoma desaparece sin desarrollarse, sin haber revelado su sentido, debería evocarlo, ya sea trabajándolo con la memoria o, aún mejor, prestando atención a los medios con los que es reprimido -las contracciones musculares.

6) Cuando pueda mantener su mente durante cierto tiempo en un lugar, puede comenzar a intentar darse cuenta de las concentraciones musculares implicadas en la concentración negativa". El "mordisco" de dependencia es el patrón según el cual están formadas todas las contracciones de represión. La "actitud" de dependencia es la concentración negativa agotadora en una cascara de nuez. Es la base de la torpeza, la mala coordinación y muchos desagradables síntomas neuróticos. Usted no puede lograr ningún contacto natural obligándose a concentrarse. Su aptitud para dirigir su atención debe ser muy débil si tiene que representar el papel de cadáver, sin atreverse apenas a mover un músculo, o si tiene que estar constantemente alerta esperando saltar al cuello del que voluntaria o involuntariamente podría perturbar su pretendida concentración. Qué agotador debe ser para usted lograr algo en la vida si la base del logro, la concentración, es tan artificial y costosa. En otra parte denominé "fascinación" a la forma más elevada de concentración. Pero hasta ahora usted se ha visto frente a tantas resistencias que difícilmente podrá esperar estar fascinado. Esto vendrá después de que una repetición constante le haya hecho percibir cómo transformar sensaciones desagradables en sensaciones agradables. Por ello, una vez que haya aprendido a sentir sus contracciones musculares, trate de ponerlas bajo su control con el fin de liberar las funciones orgánicas reprimidas y

acrecentar su agilidad motora. Una vez que haya alcanzado ese punto tendrá más confianza en estos ejercicios. Entonces comenzará a sentir la fascinación. Mejorará constantemente su actividad y su memoria, lo mismo que su aptitud para captar rápidamente las situaciones y esto se irá acumulando hasta que haya logrado un buen "sentido de sí mismo". Todos estos ejercicios se harán entonces obsoletos.

7) Para tener bajo control los músculos hipertensos, usted tiene que transformar los espasmos en funciones del Ego. Pueden presentarse estas contracciones en cualquier parte. Pueden presentarse como calambre del escritor en su brazo y mano o como tartamudeo en su hablar. En los accesos de ansiedad usted descubre que los músculos del pecho se ponen rígidos; en las inhibiciones sexuales la parte inferior de la espalda se pone rígida. Las alteraciones del contacto se presentarán como tirantez en los músculos de la mandíbula y los brazos.

Comience con concentración en los músculos del ojo como ya empezamos con ellos en el capítulo acerca de la visualiza-ción. No hay necesidad de conocer los músculos implicados; deje en paz sus nombres latinos. Cuando al principio estos músculos se contrajeron y se hicieron vigorosos, usted lo hizo sin conocer su anatomía ni su nombre. En un tiempo, antes de que llegara a ser un hábito, "usted" contrajo cada uno de los músculos ahora entumecidos intencionalmente; cuando quería alejar una sensación, emoción o imagen de su consciencia, retroflexionaba sus funciones motoras como medio para expulsar lo que no quería sentir. Lo hizo con un esfuerzo deliberado que conoce bien, un esfuerzo similar a su actividad muscular cuando tiene que resistir, por ejemplo, un impulso a orinar.

Es difícil determinar hasta dónde llega el influjo del control consciente del Ego. A ló largo de la evolución, muchos de los centros inferiores del organismo han llegado a ser autónomos y están más allá del alcance del control consciente.[3] Sin embargo, el sistema de los músculos estriados está dentro del alcance del control consciente. Se emplea, por ejemplo, para reprimir. Para anular represiones usted tiene que restablecer el imperio consciente de su sistema motor.

Cuando se enfrente a hipertensiones, calambres, espasmos, contracciones en su sistema, actúe de la forma siguiente:

a) Logre el "sentir" adecuado. No intente eliminación alguna antes de que pueda mantener su mente en el lugar al menos de 10 a 15 segundos.

b) Vigile el más ligero desarrollo, como un acrecentamiento o una disminución de la tensión, entumecimiento o escozor. Es muy prometedora la aparición de una agitación ligera o un temblor o una sensación "eléctrica". Todo cambio indica que se ha establecido contacto entre las instancias conscientes o inconscientes.

c) Conténtese al principio con describir la contracción en el lenguaje del "Ello", como: "hay una tensión alrededor de mi ojo derecho" o "los globos oculares están muy inquietos".

d) Trate de cambiar las contracciones en "funciones del Ego", pero sin actividad adicional. Sienta que "usted" está contrayendo los músculos de la frente o apretando los ojos, o lo que sea que haga. Si no lo logra, pase al ejercicio *e).*

e) Si tiene que evitar la responsabilidad por "sus" contracciones de los músculos, el cambio del "Ello" a la función del "Ego" será difícil. En este caso sirve de ayuda refugiarse en la autosugestión. Repita una frase como esta: "aunque no siento que estoy contrayendo los músculos sé que subconsciente-

[8] Puede lograrse un influjo "indirecto", por ejemplo, con una imaginación vivida. Un buen actor, al colocarse en el campo de acción imaginado e identificarse con la persona en cuestión, puede generar emociones que no se presentarían con un esfuerzo

consciente directo. (Hamlet admira esta aptitud —y la contrasta con su propia cojera emocional.) mente lo hago. Por eso me imagino o creo que lo hago". Esta autosugestión podría servir de ayuda ya que se está diciendo a sí mismo -en contraste con el método de Coué[4]— la verdad, la realidad.

f) Hágase cargo del control: relaje y contraiga una fracción (!) de pulgada, el músculo en cuestión.

g) Descubra el propósito de su contracción. Descubra qué es lo que está resistiendo; exprese la resistencia: "no quiero ver a mi abuela", o "maldita sea si lloro".

h) Al expresar la resistencia usted ha hecho todo lo requerido. Pero persevere. Surgirán otras resistencias y harán consciente el conflicto entre represor y reprimido. Cada imagen admitida, cada lágrima derramada, pone a la disposición de su personalidad consciente un poco de energía.

Se ha estudiado muy poco lo opuesto a la contracción, la parálisis flaccida como resistencia. Teóricamente el hipotono no debería desempeñar papel alguno en una resistencia; y según yo lo veo no se da en la retrofíexión, en la represión de partes no aceptadas de la personalidad. Sin embargo, está presente de las proyecciones. Es un síntoma de confluencia y depresión. Está presente en lo que podría describirse como una existencia de medusa: como una técnica de no resistencia. Esas personas son suaves y resbalosas como una anguila. Frente a ellos uno siente que golpea en un espacio vacío. Se inclinan por expresiones como: "me puede hacer lo que quiera" o "no importa en absoluto". En su forma extrema la parálisis flaccida se presenta como fingimiento o desmayo. Es un comportamiento atávico, pero puede ser útil para el *Homo sapiens* de hoy en día con el fin de evitar situaciones desagradables.

La técnica de concentración es sencilla en extremo respecto a las resistencias sensoriales mientras estén presentes algunas sensaciones. Tan sólo se requiere un esfuerzo intelectual para concentrarse en la hiperestesia o en los dolores. Los dolores exigen tanta atención que son la formación más impresionante del fondo-figura. En palabras de W. Busch:

El método de Coué se basa en el autoengaño, no en la autorrealización

Sólo en el agujero de la muela
está la mente y el alma del que sufre.

Hay que resistir y expresar el dolor, concentrarse con interés y sin gritar pidiendo alivio. Con frecuencia hay que pasar por el infierno, pero no rodearlo. El dolor es la principal señal del organismo que pide concentración. El órgano enfermo originalmente pide atención, no morfina. Aunque en ciertas enfermedades orgánicas el llanto, la hiperemia (fruto de una concentración correcta), etc., ayudarán a su curación, no es aconsejable depender en forma alguna de ello. Muy al contrario. En cuanto se tiene la menor sospecha de una enfermedad orgánica, se debe consultar al médico. Muchos médicos tienen en la actualidad suficiente conocimiento de la psicología médica que los capacita para decidir si se debe atacar una enfermedad desde la dirección física o mental o desde ambas. De todas formas, la concentración es un enfoque mejor que los métodos de Coué o de la Ciencia Cristiana, que tan sólo niegan y escotomizan una realidad existente. Ciertamente la concentración analítica es el método en cuestión para todos los dolores "nerviosos" y aquellas enfermedades que son sintomáticas de un deseo inconsciente de suicidio.

Una forma sencilla de convencerse de la efectividad de la concentración es: la atención a la fatiga. Cuando usted se sienta fatigado y no tenga tiempo de dormir, acuéstese y concéntrese durante 10 minutos en los síntomas de sentirse fatigado. Tal vez le escuezan los ojos, sienta pesados los miembros y le duela la cabeza. Vigile el desarrollo de estos fenómenos en una especie de estado de estupor y se sorprenderá, después de un pequeño periodo de práctica, ante lo fresco que se siente cuando se levanta. No debe dormirse, sino

permanecer en el estado intermedio entre consciencia y sueño.

Una tarea muy ardua, equivalente en dificultad sólo al entrenamiento en el Silencio Interior, es la atención a un esco-toma mental. Probablemente usted habrá tenido la experiencia de buscar algo y que le digan que estaba delante de usted. Estaba allí, pero para usted no estaba. Respecto a esa cosa tenía un punto ciego. La recuperación es una atenuación de tensión —un descubrimiento y sorpresa que quitó el velo mental. En muchos síntomas neuróticos, y especialmente en los histéricos, esa escotomización (la mayor parte de las veces bajo la forma de anestesia) desempeña un papel predominante. La mayoría de los casos de impotencia sexual nerviosa, por ejemplo, no los causa la escotomización de las sensaciones genitales, sino que se identifican con ella.

Anteriormente le he prevenido contra un intento prematuro de tratar un escotoma, pero ahora usted ya debe estar suficientemente adelantado como para atenderlo. Si al permitir que su atención vague a través de su cuerpo descubre lugares que no puede sentir, descubra primero las fronteras entre las partes sentidas y las no sentidas. Después de esto mantenga su atención en la región no sentida. Esto exige una capacidad considerable de concentración. Con el tiempo descubrirá que hay un sentimiento particular —una hipoestesia parecida a entumecimiento o pesadez, un velo o una nube. Sienta esta experiencia "como si" como una realidad, hasta que un día pueda casi literalmente levantar el velo; en ese momento las sensaciones e imágenes biológicas saldrán a la luz, al principio sólo durante una fracción de segundo, pero aumentarán más tarde su duración y finalmente

tomarán su lugar propio en el funcionamiento de la personalidad.

En la parte teórica señalé que el escotoma está, la mayoría de las veces, unido a proyecciones. La imagen, sensación o impulso desaparece del campo interior y reaparece en el campo ambiental. Por eso, si al mismo tiempo que con el escotoma nos enfrentamos al problema de la proyección, aumentamos el impulso interno y ayudamos en forma considerable a la estabilización de la personalidad.

X. LA ASIMILACIÓN DE PROYECCIONES

Siempre y cuando una persona -desde el individuo aparentemente sano hasta el paranoico avanzado— proyecta, estará muy inclinada a racionalizar y justificar sus proyecciones. Para muchas personas resulta imposible concebir que, por ejemplo, hasta la idea de un Dios personal es una proyección, una simple alucinación.

El síntoma de aquel paciente que padecía una agonía de miedo a que un día una teja cayera sobre él, fue anulado como podía esperarse: indicaba una situación no concluida cuya terminación se mantenía en suspenso a través de la proyección de la piedra que caía. Abrigaba el deseo de arrojar una piedra a un enemigo y cambió su *actividad* persecutoria en la *pasividad* de estar angustiado por el miedo de una piedra que cae. Este ejemplo demuestra que, aunque él proyectaba sus deseos de muerte para ahorrarse sentimientos de culpa (en su mente consciente dejó de ser un asesino en potencia) no logró realizar su propósito, que era disminuir su sufrimiento. Por el contrario, al reaccionar *como si* la proyección fuera una realidad, sufría más agonía de la que hubieran podido causar los sentimientos de culpa.

Al proyectar cambiamos todo el "campo ambiental". Por ejemplo, después de haber proyectado nuestros deseos de omnipotencia, actuamos "como si" el dios omnipotente fuera una realidad que pudiera realizar todos los milagros que nosotros quisiéramos ser capaces de realizar. Este dios puede llegar a ser una realidad tal que cambiamos todo nuestro comportamiento y carácter para no ser castigados por esta creación de nuestra imaginación.[1] Este cambio reactivo coincide con otro que se da dialéctica y simultáneamente. No sólo cambia el "campo ambiental" sino también el "campo intraorgánico". En el último la "omnipotencia" se transforma en "impotencia . Pero esto no es muy correcto, ya que en esta descripción los dos cambios están aislados, mientras que en la realidad tan sólo se realiza un cambio que implica los aspectos del "campo ambiental-intraorgánico". Si de una jarra se vierte líquido en un vaso, el vaciarse de la jarra y el llenarse del vaso se realizan simultáneamente.

La reacción del paciente frente a sus proyecciones en la situación psicoanalítica es muy perturbadora, pues la *interferencia* proyectada genera un grave obstáculo para la comprensión entre analista y paciente. Lo que suele suceder la mayoría de los casos en la situación analítica (y naturalmente en todas las situaciones similares de la vida diaria) es esto: el psicoanalista descubre algo que quiere que el paciente se incorpore. Señala cierto comportamiento, digamos, el morderse las uñas. Supongamos que nuestro paciente condenaba este hábito, pero que sus intentos para reprimirlo no han tenido éxito; tan sólo lo escotomizó, se convirtió en un hábito inconsciente. El objetivo del analista es hacer de esta actitud específica una figura en la que se concentre y la maneje. Desea añadir consciencia para facilitar la eliminación de esa actitud específica. Sin embargo, el paciente confunde la actitud analítica, científica con una moralista,

[1] La creación misma es proyectada igualmente. Dios se convierte en un creador.

proyectando su propia inclinación a moralizar, a condenar y a interferir en el analista. Como él mismo desaprueba el morderse las uñas, se imagina que el analista hace lo mismo. Entonces reacciona ante su proyección "como si" el analista y no él mismo lo desaprobara. Está avergonzado y de esta forma interfiere consigo mismo y pretende reprimir u ocultar su comportamiento desagradable en vez de discutirlo abiertamente. El resultado es que, en vez de expresar y eliminar su rasgo indeseado, lo convierte de nuevo en subterráneo. Es posible que pasen muchas semanas antes de que vuelva a aparecer. Como contramedida para este peligro de re-supresión W. Reich ha desarrollado la técnica de concentrarse continuamente en el rasgo de carácter central del paciente —un enfoque excelente y ciertamente más fecundo que la técnica de las interpretaciones indiscriminadas.

Aunque Freud descubrió el gran papel que las proyecciones desempeñan en algunas psicosis, más bien las pasó por alto en las neurosis. Por centrarse más el interés psicoanalítico en la represión, se prestó atención insuficiente a la proyección y a la retroflexión, con el resultado de que el núcleo psicótico de la neurosis con frecuencia quedaba inafectado. Sólo más tarde ha comenzado a ocupar un puesto central el mecanismo de proyección, especialmente a través de Ana Freud, Annie Reich, etc., aunque no en forma suficiente y eclipsado todavía por el análisis de transferencia.

La concepción de la transferencia realizó en apariencia una simplificación enorme del tratamiento psicoanalítico. Al seguir la regla de interpretar todo lo que sucedía en la situación analítica como transferencia, el psicoanálisis esperaba, después de descubrir el patrón original, que desapareciera la neurosis. Desde la primera infancia se repiten cierto número de patrones, pero el psicoanálisis suele considerarlos como repeticiones mecánicas sin sentido y no como problemas inconclusos que exigen ser terminados lo mismo en la situación analítica que en cualquier otra parte. Además quedan suficientes problemas de la vida ordinaria que tratar, que no surgen necesariamente de los traumas de la infancia, sino de la constitución o de las condiciones sociales. Debería prestarse atención especial al proceso de proyección, que en sí mismo no es una transferencia, sino un fenómeno de "pantalla". Las escenas de una película no se sacan del proyector y se *transfieren* a la pantalla, sino que permanecen en la máquina y simplemente son proyectadas.

El psicoanalista ortodoxo estará de acuerdo conmigo si introduzco otra fórmula para la conclusión de la cura analítica sosteniendo que no sólo el psicoanalista tiene que comprender al paciente, sino que el paciente tiene que comprender al psicoanalista. Tiene que ver al ser humano y no una pantalla sobre la que proyecta sus "transferencias" y las partes escondidas de sí mismo. Tan sólo cuando ha logrado penetrar el velo ***formado por alucinaciones,*** evaluaciones, transferencias y fijaciones ***ha llegado a ver las cosas como son: recobra sus sentí-***

reTlidad en ... un CODtacto ... con la TnTl T a f dC UD

Pse«do<-ontacto con sus proyecciones

c raeana,isdta

... 6S tefe ya ... Podría fe-

rales, sin cor no^fenómenos ó?

«an

o

-se el análisis ...

¿De dónde brota este error?

El paciente, con frecuencia, ve algo en el analista que tiene un parecido con personas importantes de su infancia, pero rara vez el cuadro-imagen del analista es idéntico a la imagen original, que desde entonces ha pasado por el procedimiento de seudometabolismo y posiblemente ha sufrido otros cambios. Todo analista

ha experimentado que la imagen "transferida" cambia a lo largo del análisis y que ahora este rasgo de la imagen, después aquel otro, se coloca en primera línea. Se podría comparar la llamada situación de transferencia con un río. La historia de un río muestra su origen en uno o varios manantiales. Sin embargo, ¿el agua del río es todavía idéntica a la de los manantiales? ¿No ha absorbido en su camino muchos elementos químicos y orgánicos? ¿No se ha realizado tal cambio que beber de las dos aguas podría significar la diferencia entre la salud y la enfermedad?

Lo que sigue es típico de la forma en que se elimina una "transferencia" y de cómo, en la mayoría de los casos, la "transferencia" resulta no ser otra cosa más que un simple traspaso de la imagen de la persona original al analista: digamos que el paciente ve en el analista a una persona dura que carece de comprensión, así como —lo sostiene— era su padre. Más tarde se descubre que su padre no era tan duro después de todo. De esta forma, tenemos que corregir el mecanismo de transferencia. Debemos conceder que tal vez no transfirió simplemente la imagen del padre al analista. Lo que había visto en el analista fue lo que *imaginó* que era su padre. De niño había proyectado su propia intolerancia en el padre. Más tarde (tal vez con el fin de gobernar a hermanas menores) había introyectado, copiado, esta su propia imagen de su padre y finalmente, por no estar de acuerdo con "ser como el padre", la había proyectado de nuevo. Como es común, reaccionará en ***el análisis a SUS proyecciones*** y atribuirá sus propios temores y *reacciones a* **K *sévería*J *del iaullé. fuju tí MEE*** proceso, los dos aspectos -el padre cruel y el analista cruel

£ Z Pje f a S hecho S de Ia ? P»n d e unf^ eTdi
^ m↑d a e, a Penalidad del pacienre' E l

tomar agua de la llave de mi habitación, no es necesario que baje al pozo.

Como de ordinario, realizaremos nuestra tarea por pasos, y el primero es *la toma de consciencia* de las proyecciones. Del mismo modo que usted se sorprendió cuando mencioné que no tiene consciencia del hecho de que no se concentra en sus comidas, así negará ahora el hecho de que es un "proyector". Pero realice un esfuerzo serio e investigue si está libre de la proyección. Las proyecciones pueden darse en todas partes. Ya señalé antes la proyección intraorgánica de la agresión sobre la consciencia. He mencionado también el caso en que se proyectaban las funciones del Ego sobre los genitales.

Las proyecciones intraorgánicas junto con una actitud de maniquí constituyen salvaguardas contra la proyección paranoica, y con mucha frecuencia puede uno ver cómo el carácter obsesivo lleva a cabo una lucha interminable entre el perseguidor y la víctima dentro de sí mismo. Se responde a una exigencia, por parte de la consciencia, con un intento determinado, por parte de la personalidad restante, de obedecer, pero a esto sigue muy pronto la derrota de la consciencia. De ahí proceden acrecentados sentimientos de culpa, superimpues-tos por exigencias cada vez más pesadas de la consciencia y así *ad infinitum.*"

Hay una esfera en la que no resulta difícil descubrir las proyecciones: el mundo de los sueños. Hay al menos dos clases de sueños, agradables y desagradables. Los sueños agradables son consumaciones directas o indirectas de situaciones incompletas: coinciden con la realización de los deseos en la terminología de Freud. Los sueños desagradables contienen invariablemente proyecciones, su prototipo mejor conocido es la pesadilla. La persona o animal que predomina en la pesadilla ***es siempre*** una parre no *deseada de uno mismo. Cuando* usted sueña que Jo muerde una serpiente venenosa, *podía ser co*rrecto interpretar la serpiente como un símbolo fálico

agresivo, pero resulta más útil buscar la serpiente venenosa escondida en su propio carácter. Cuando no se expresa la agresión dental, sino que se proyecta, usted se encontrará, en sus sueños, perseguido por perros, leones y otros animales que simbolizan el morder. Los deseos proyectados de ser un ladrón, un asesino, un policía u otros ideales pueriles aparecerán en el sueño como miedo de ser asaltado o arrestado.

La naturaleza proyectiva de partes del sueño es más fácil de captar que la mayoría de las demás proyecciones; mientras que en la proyección ordinaria se confunden partes del mundo exterior con lo que en realidad es intraorgánico, en el sueño encontramos un punto cero: el conocimiento de que el sueño se realiza dentro de nuestro organismo, pero que al mismo tiempo tiene la cualidad de realizarse en el mundo exterior.

Después del primer paso: percibir la existencia de proyecciones y el segundo: reconocer que pertenecen a la propia personalidad de usted, tiene que asimilarlas. Esta asimilación es la curación misma de todas las tendencias paranoicas. Si usted simplemente introyecta lo "proyectado", sólo aumenta el peligro de llegar a ser paranoico. Por ello debe entrar hasta el núcleo: el sentido de toda proyección. Si usted se siente per-seguido por un policía y simplemente lo introyecta, entonces se imagina que es un policía o quiere llegar a serlo. Por otro lado, una asimilación apropiada demostrará que usted quiere vigilar o castigar a cierta persona. Si sostiene que es un oso se le dará un certificado de loco, pero es algo muy distinto cuando expresa el sentido de esta identificación y dice que tiene tanta hambre como un oso. Una persona proyectó el deseo de amedrentar a su esposa y tuvo un sueño en que lo perseguía un toro.

El primer püSO pudría *COnStitük* IM interesante pasatiempo intelectual: aceptar que bajo ciertas condiciones Je gustaría ***ser*** un ladrón o un policía; pero la reidentificación real con el perseguidor podría resultar

difícil. La resistencia introducida E L a pr0yecc,on se Presentará en cuanto intente considerar toefafa. consecuencias de ser usted mismo un espantado No es fácil admitir, cuando usted tiene sueños aterradore que encuentra un placer diabólico en aterrar a los demás, o que es una serpiente venenosa o un antropófago.

Los dibujos de sueños de las siguientes páginas son muy instructivos. El que soñaba tenía una grave psiconeurosis. Tenía ideales religiosos de ser humilde, generoso. Era incapaz de devolver el golpe cuando se le atacaba. Proyectaba en amplia medida su agresión. El resultado: una neurosis de ansiedad, ejemplificada en la pesadilla del primer grabado. Ni siquiera es visible el agresor, el tren. En el segundo cuadro encontramos la solución: conscientemente se identifica con la víctima. Sufre todas las torturas que la otra persona (que simboliza su propia agresividad proyectada) le inflige. En realidad tenía una vena sadista muy fuerte, aunque reprimida.

La dificultad para anular proyecciones religiosas está en la turbación para confesar ciertas ideas de omnipotencia, como por ejemplo, lo ha expresado Heine:

> "Y *si yo fuera el Dios Todopoderoso y estuviera sentado en el cielo...*"

No nos imaginamos con frecuencia que somos Dios, pero muy pocos son los que en alguna ocasión no han dicho: "Si yo fuera un dictador, entonces..

En la gente, y sin duda en cada neurótico, hay una dificultad de carácter en la que la anulación de proyecciones resulta especialmente útil. Es esta la necesidad de afecto, admiración y amor, y afecta ante todo al carácter narcisista -ese tipo descrito con gran

detalle por K. Horaey. Este tipo no expresa afecto, etc., sino que lo proyecta y lo desea una y otra vez.

Hay una diferencia decisiva entre agresión proyectada y amor proyectado. Si usted teme expresar "*te odio*", *muy pronto se* imaginará que el mundo lo odia y, en forma parecida, si es demasiado tímido como para decir "te amo", se descubrirá a sí *misino* esperando amor del mundo. Naturalmente la diferencia está en que preferiríamos ser perseguidos por el amor más bien que por el odio. Cambiar la actitud narcisista por una de relación con el objeto no es tan difícil como en el caso de Ja agresión proyectada. Al menos *se nos* ahorra el trabajo de superar resistencias ideológicas, ya que el amor es el favorito religioso número uno.

Para poner en práctica lo que acabamos de aprender, es mejor que volvamos a nuestros sueños diurnos. Suponiendo que



usted se ve a sí mismo admirado por su habilidad en los deportes, o condecorado por una acción heroica o acariciado y consentido por la mujer de su elección, haga un intento serio de ***invenir h situación y*** buscar ejemplos en los que podría permitirse admirar a un deportista, sentir entusiasmo póT *UB héroe,* o acariciar y consentir a otra persona. No sólo desarrollará una actitud más activa y adulta al anular estas proyecciones, sino que también alcanzará esa posición en la que pueden concluir situaciones y restablecer el equilibrio orgánico que está y permanece alterado por el afecto que tiende a rebosar, pero no puede encontrar una salida. El afecto proyectado, como se

indicó antes, genera una voracidad insaciable de afecto.

La mayor dificultad con que nos encontramos al manejar las proyecciones es su afinidad con objetos del mundo exterior. Cuanto más poder de razonamiento tiene uno, más teme "ima-



ginar" cosas. Por ello racionalizará las proyecciones, las justificará encontrando pruebas y correlaciones en el mundo exterior. Como en este caso coinciden la actividad proyectiva y la formación fondo-figura (intereses), desarrollará una aptitud pavorosa para

descubrir los objetos que corresponden a la proyección.

Con frecuencia es suficiente una mera selectividad de algunos aspectos y la escotomización de otros (actitud monovalente) para realizar una distorsión paranoica. En este caso podemos hablar de "paranoia selectiva", que es la peor solución posible del conflicto de ambivalencia. Si usted busca razones, siempre las puede encontrar. Puede malinterpretar las cosas, puede valorar un aspecto del carácter de la persona y subestimar otro de acuerdo con su propósito. Puede convertir una topera en una montaña, y ver la paja en el ojo ajeno sin ver la viga en el suyo propio.

Se debería sospechar de la persona que sospecha, ya que el que se hace víctima victimiza su contorno. Si usted se siente tratado injustamente, puede estar seguro de que es el menos justo en el trato con los demás. Tome como ejemplo un marido celoso. Cuando proyecta su propio deseo de ser infiel, interpretará la sonrisa amistosa e inocente de su esposa hacia otro hombre como un acercamiento amoroso. Sufre e insiste en que ella no debería hacer insinuaciones, se mete en graves apuros para sorprender los signos más leves para justificar sus sospechas imaginadas, pero nunca

mira dentro de sí mismo. En general puede decirse que cuando usted se siente celoso, con sospechas, tratado injustamente, victimizado o quejoso, puede apostar con ventaja a que está proyectado, tal vez hasta a que es usted un carácter paranoide.

Frente a todo lo desagradable del comportamiento paranoide subsiste una gran ventaja. Una vez que usted ha reconocido el mecanismo proyectivo, le resulta sencillo obtener un conocimiento enorme de sí mismo. En la *represión* partes importantes de la personalidad se ocultan a la vista y tan sólo pueden reconquistarse después de atravesar los grandes muros de la resistencia, y aún entonces, como yo mismo he experimentado al encargarme de análisis medio terminados, puede ser que las partes liberadas no se incorporen todavía a la personalidad consciente, sino que con frecuencia se proyectan.

Una vez que usted puede leer el libro de las proyecciones, una vez que comprende el significado de *Tat twam asi* (Tú eres Yo), tiene la oportunidad de ampliar enormemente la esfera de su personalidad. Sin embargo, aunque sea valioso reconocer y asimilar el mayor número posible de proyecciones,

constituiría **una** interminable tarea de Sísifo mientras persista la *tendencia* **a** proyectar; para eliminar esta tendencia se requieren dos pasos más.

El primero es suprimir la frigidez anal y oral con el fin de establecer la frontera adecuada entre la personalidad y el mundo exterior. Esta tarea requiere un tratamiento más extenso. Ya tratamos de ella en capítulos anteriores y en el próximo lo elaboraremos aún más.

El segundo es aprender a expresarse uno mismo con plenitud. Anteriormente he indicado que existe un estado predife-rente sin nombre de proyección y expresión y el destino de una personalidad depende en amplia medida de que el desarrollo tome el camino de proyección o expresión. Las personas capaces de expresarse no son paranoicas y los paranoicos no se expresan adecuadamente.

Las excepciones aparentes a esta regla son las explosiones de temperamento, las olas de agresión del carácter paranoico. Estas olas no son una expresión genuina: son hostilidad mal dirigida que puede ser muy peligrosa.[8] Debido a la dirección equivocada, no llevan a una conclusión el conflicto específico. En la superficie, son defensas agresivas frente a la propias proyecciones del paranoico, y en el nivel biológico, intentos de reincorporación. Siempre que el carácter paranoico se siente culpable y está demasiado turbado como para resistir y expresar el sentimiento de estar equivocado, inmediatamente trata de proyectar la culpa, de moralizar y de convertir en víctima al contorno (*cf.* el ejemplo de Anna Freud acerca del muchacho que llegó tarde a casa).

Una señal clara de expresión inhibida es el empleo del lenguaje impersonal y también la aplicación de insinuaciones que transforman las expresiones en afirmaciones que hacen nebu**losa** cualquier emoción definida. Estas insinuaciones son "creo", "usted ve , "me pregunto", "me parece", etc. Trate de hablar sin

estos adornos e inmediatamente se enfrentará **a** resistencias, turbación, intentos de cambiar la formulación o de permanecer del todo en silencio.

*** Matar a un millón de judíos no ayudó en lo más mínimo a los hitlerianos** a **deshacerse de sus propias características que proyectaban en la raza judía.**

Si usted quiere aprender a autoexpresarse, exprésese primero en la fantasía en cuanto sienta una resistencia. En el capítulo referente a la visualización recalqué la importancia de la descripción detallada, pero al mismo tiempo recalqué el hecho de que la descripción es tan sólo un estadio intermedio, un andamio que debe eliminarse cuando la casa esté construida. Visualice esta vez a una persona contra la cual sienta rencor. Dígale exactamente lo que piensa de él. Déjese ir; sea todo lo emocional que pueda; rómpale el cuello, dígale palabras gruesas como nunca lo había hecho antes. No tema que esto vaya a convertirse en su carácter. Por lo contrario, esta actuación imaginaria descargará mucha hostilidad, especialmente en casos de hostilidad latente, como por ejemplo, en un matrimonio tenso o malquistado. Con frecuencia el resultado es maravilloso. En vez de que usted se obligue a ser amable y a ocultar su irritabilidad detrás de una máscara de cortesía, aclara la atmósfera. No obstante, con frecuencia esta acción imaginaria será insuficiente, especialmente si en su fantasía usted hace a un lado el miedo que experimentaría a ponerse cara a cara con su enemigo.

Después de que se haya calmado, dé el próximo paso, el más importante: dése cuenta de que durante todo el tiempo ha estado luchando con su propio yo tan sólo —recuerde la paja y la viga. No le importe sentirse avergonzado de haber sido tan "tonto". Si eso tuvo como resultado que usted asimilara sus proyecciones, mereció la pena.

Unos ejemplos pueden servir para ilustrar el comportamiento proyectivo.

Hay dos películas excelentes que ofrecen dos temas diversos de proyección. Una se refiere a la agresión proyectada de un caso plenamente desarrollado de paranoia: Rogé *in Hea-ven.* En la otra, el *Chocolate Soldier,* el mecanismo proyectivo es menos evidente; en esta película se proyecta el amor. El héroe no puede expresar el amor que siente hacia su esposa y es irritable y gruñón. Proyecta sus actividades amorosas en un competidor, el cantante ruso, al que crea y representa como poseedor de todas las características que él es incapaz de expresar. Tan sólo después de haber aprendido a expresarse a través de este medio de su creación, se derrumba la necesidad de proyectar y se convierte él mismo en el amante. Ya no hay más celos, sospechas e irritabilidad.

Una señora dejó en su testamento el siguiente deseo: que se cuidase de su carpa dorada, pero tenía que llevar un vestido. Vemos aquí una proyección doble. Ningún ser humano normal vería algo indecente en una carpa dorada. Ella proyectaba su deseo de nadar desnuda sobre el pez, pero también su defensa, su vergüenza. Por eso esta pobre criatura tenía que soportar un vestido aún después de la muerte de ella.

Más complicada, pero bastante divertida, es la historia de un chino como nos la narra Arthur Schmidt. Un chino visita a un conocido suyo. Se le pide que espere en una habitación que tiene una viga de un lado a otro del techo. Sobre la viga hay una jarra de aceite. Una rata, alterada por la visita, corre por la viga y derriba la jarra. La jarra golpea al huésped produciéndole dolor y el aceite mancha su precioso vestido. La víctima está roja de rabia cuando entra el dueño de la casa. Después de intercambiar los saludos formales de costumbre el visitante dice: "Cuando entré en su honorable casa y me senté debajo de su honorable viga, asusté a su honorable rata, que huyó e hizo caer su honorable jarra de aceite sobre mis despreciables ropas. Esta es la causa de mi repugnante aspecto en su honorable presencia."

XI. LA ANULACIÓN DE UNA NEGACIÓN (ESTREÑIMIENTO)

Pocas observaciones de Freud me han impresionado tan hondamente como su respuesta al reproche de que estaba poniendo todas las cosas de cabeza. Lo negó: "Si la gente está parada sobre su cabeza, entonces es necesario darle la vuelta —ponerla de nuevo sobre sus pies."

En este libro llamamos a esa inversión "anulación" ("re"-ajuste). Aplicando la terminología dialéctica podemos describir la represión de un recuerdo (amnesia aislada) como la negación del recordar.[1] El tratamiento de esos incidentes olvidados requiere la anulación de la negación —su vuelta al metabolismo mental. Sin embargo, sucederá con frecuencia que el paciente, en vez de enfrentarse a esos recuerdos, prefiere formar un síntoma neurótico (olvido general) con los hechos olvidados. En vez de *anular* la negación, desarrollará una *negación* de la negación.

La persona que reprime cierto recuerdo —pretendiendo originalmente negar tan sólo la existencia de un hecho específico— no reconoce la finalidad de su amnesia, sino que la interpreta como signo de disfunción mental. Se quejará de su mala memoria, desarrollará el hábito de anotar las cosas, debilitando así más aún su capacidad para recordar. Tal vez tome un curso de psicología comercializada que le persuade de que, aprendiendo versos sin sentido —hay tantos en la actualidad— mejorará su memoria. En realidad tan sólo generará un nivel neurótico que no influye en el problema original: creará una negación de la negación.

Ya nos hemos encontrado con cierto número de esas negaciones dobles. Por ejemplo, hemos tratado extensamente la consunción de alimento con muchas especias como la negación de una frigidez del paladar, que a su vez es la negación del

[1] El olvido biológico, la absorción por parte del organismo de un incidente difiere del olvido por represión. En el primer caso se diluye el "recuerdo", en el segundo lo mismo el recuerdo que la actividad represiva siguen bien vivos.

deseo de vomitar. Hemos llamado a este proceso (de acuerdo con la terminología picoanalítica) resistencia contra una resistencia.

A veces existe en el ano una doble negación similar a la que hemos encontrado en la boca. El resultado es el estreñimiento —manifiesto o enmascarado.[2]

Para la defecación sana normal son esenciales sólo tres actividades: ir al sanitario, relajar el esfínter y sentir la defecación misma. Cualquier cosa más allá de estas funciones es innecesaria, patológica y crea gran cantidad de complicaciones y dificultades. Tenga usted en cuenta estos tres puntos y aprenda a comprenderlos y dominarlos. Contraste las tres funciones sanas con el procedimiento patológico.

La condición principal para una defecación sana es que usted debe limitarse a la mera tarea de ir al lugar de defecación, pero sólo en servicio de un *impulso* de defecación y no para superar su estreñimiento. No se requiere esfuerzo consciente para ir al sanitario si usted padece diarrea. Por el contrario, su esfuerzo se dirigirá entonces a retener la evacuación hasta que esté sobre el excusado. El *impulso* lo lleva a usted al lugar apropiado. La actitud del estreñido es muy diversa. No siente ningún impulso, sino que va al sanitario empujado por *órdenes.*

Dése cuenta de que el estreñimiento es una renuencia inconsciente a separarse de las heces y ya habrá ganado la mitad de la batalla. En realidad a muchas personas les resulta difícil aceptarlo. Pero si usted "padece" estreñimiento, es imposible una curación auténtica si no asume la responsabilidad de que *usted* retiene, de que *usted* no deja ir.

Para demostrar que estoy equivocado, usted me dirá que hace todo lo posible para no estar estreñido, que ni siquiera soñaría retener algo porque esto es nocivo para su salud. Pero todo esto son justificaciones,

compensaciones al servicio del Superego, dictadas por el deber, la consciencia, o lo que sé supone es "bueno para su salud", como su abuela y los que fabrican laxantes le aseguran. Perturbaría su conciencia si conscientemente se permitiera estar estreñido. A pesar de todas sus aseveraciones queda en pie el hecho que en el estreñimiento usted simplemente no siente, y por ello no obedece el impulso, sino que sigue ideas introyectadas acerca del estreñimiento.

Cobre ánimo y espere a que venga el impulso. K. Landauer me habló una vez de una persona que estuvo estreñida durante 4 semanas. Esto, naturalmente, es un caso extremo, que únicamente menciono para indicar que se exagera mucho en nuestra época el peligro del estreñimiento. Lo que queremos lograr "es la autorregulación. Una de las cosas más inteligentes que W. Reich dijo es exigir que la regulación de la vida sexual por la moralidad sea remplazada por el ritmo de la autorregulación. El impulso sexual debe desaparecer no por represión, sino por gratificación, hasta que la tensión renovada exija otra vez nuestra atención. Del mismo modo "usted" no debe, regular sus intestinos. Lo que indudablemente se requiere es su autorregulación.

En el capítulo referente a la concentración corporal nos interesaban ante todo las contracciones musculares. La contracción de los músculos es un factor represivo: oprimimos, retenemos esas sensaciones, sentimientos o emociones que no queremos liberar. La base de toda "retención" es la detención de las excreciones como el resultado del

[2] Por estreñimiento enmascarado entiendo un estreñimiento que se supera no por el impulso de defecación, sino por hábito; por ejemplo, yendo al sanitario todos los días exactamente a la misma hora.

entrenamiento para la limpieza. Esto hace pensar que el autocontrol se identifica con la supresión. El psicoanálisis, de acuerdo con su interés primario por las represiones, ha decidido que el estreñimiento es la resistencia básica. Ya he mencionado que Ferenczi percibió tan plenamente la importancia de la función contractora del esfínter del ano, que llamó a la intensidad de sus contracciones el manómetro de la resistencia. Una gran cantidad de estreñimiento, lo mismo mental que físico, coincide con una contracción rígida del esfínter, el músculo clausor anal. Los ejercicios de concentración y el reconquistar un control consciente del funcionamiento de este músculo nos ayudará en la curación de las disfunciones y represiones anales.

En caso de que usted nunca perciba un impulso, o padezca uno de los resultados desagradables del estreñimiento crónico —hemorroides— ¿qué pasos hay que dar?

Las hemorroides son un excelente ejemplo del resultado de la negación (forzamiento) de una negación (estreñimiento).

En las figuras S representa el músculo que cierra, el esfínter, M la piel interna, la membrana mucosa del recto.

En la figura I el esfínter está relajado y las heces pasan sin ninguna resistencia indebida. En la figura siguiente el esfínter está *permanentemente contraído* (estreñimiento) y en la figura III, *se obliga* a las heces a salir a pesar del esfínter

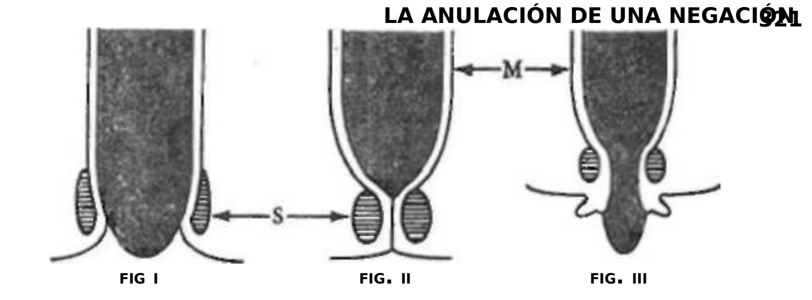


FIG I FIG. II FIG. III

contraído. Se empuja a las membranas interiores con ellas. El resultado será hemorroides o incluso un prolapso del recto.

Ejercicios apropiados de concentración, que tienden a controlar la contracción y la relajación, son el único medio de hacer que mejoren las hemorroides "psicogenéticas".

Al realizar los ejercicios que siguen cierto número de casos han mejorado mucho o al menos han impedido un empeoramiento ulterior, pero los ejercicios están dirigidos a todo tipo de estreñimiento, no sólo a aquellos que ya han desarrollado hemorroides.

Lo primero que usted tiene que remediar, al sentarse en el excusado, es evitar darse cuenta de la actividad de defecación, por ejemplo, leyendo o pensando en cualquier cosa o en pensamientos futurísticos. Debe concentrarse en lo que está pasando en ese preciso momento. Pensar "quiero terminar pronto", o "¿cuánto tiempo me llevará hoy?" o "¿qué cantidad voy a expulsar?"... cualquier tipo de anticipación debe considerarse como tal y usted debe retornar a lo que en este momento experimenta en su sistema sensomotor. Perciba que está presionando u oprimiendo y trate de omitir las dos cosas. Mire a ver qué sucede si no oprime. Probablemente nada —pero comprenderá muy claramente una cosa: el hecho de que está ha-

ciendo el tonto, que está intentando, que se sienta en el excusado sin ningún impulso o intención real de defecar.

En este caso sería mejor que se levantara y esperara a que sintiera un impulso real. Si no quiere hacer esto, concéntrese en la resistencia: descubra cómo crea usted el estreñimiento, cómo contrae el músculo esfintéríco y cómo, por este medio, retiene el contenido de sus intestinos. Aprenda a sentir el músculo que se resiste y a contraerlo deliberadamente. Pronto se sentirá cansado, relajará el músculo esfintérico y eliminará el estreñimiento de una forma natural. Trate de aislar el músculo tenso de lo que lo rodea; una contracción deliberada al acaso de toda la región trasera no establece un control anal consciente. Una vez que haya aprendido a aislar y a controlar el esfínter conscientemente, puede contraerlo o relajarlo a voluntad.

Pero en caso de que usted ya haya desarrollado un escotoma por las sensaciones de la defecación, el ejercicio anterior será difícil. La anulación del escotoma y los ejercicios de relajación se sobrepondrán más o menos entre sí.

Al discutir sobre la concentración corporal, nos interesábamos ante todo por el sentido de la quinestesia, el sentir los músculos, y pasamos más bien por alto la posibilidad de una anestesia completa. Dirigíamos nuestra atención a lo que en realidad había allí y no a la falta de ello. Por eso el siguiente paso en nuestros ejercicios debe ser descubrir los puntos ciegos, las brechas, los lugares en los que evitamos sentirnos a nosotros mismos. Pase revista una vez más a todo su cuerpo y observe qué partes omite o no siente. ¿Puede, por ejemplo, sentir la expresión en su rostro? ¿Qué sensaciones tiene en su boca? ¿Siente mucho la región de la pelvis? ¿Tiene consciencia de la existencia de sus genitales? ¿O de su ano?

Usted evita todo este "sentir" porque no quiere sentirlo. Descubra *qué* es lo que quiere evitar y cómo logra evitar sentirlo realmente. ¿Deja que su atención vague demasiado rápidamente? ¿Imagina sensaciones como si fuera estopa o estuviera helado? ¿Advierte, cuando trata de fijar su atención en su lugar, que se escapa y se pone a pensar, soñar despierto, dormir, o a desaprobar ("es una tontería"), o recuerda de repente otro deber urgente? Desenmascare todos estos trucos

como medios para evitar el contacto de su "Ego" con las demás partes de sí mismo.[3]

Las sensaciones anales son mucho menos intensas que las genitales. Aunque su mal funcionamiento no crea síntomas muy visibles, sin embargo son las responsables de bastantes alteraciones neuróticas. El entumecimiento anal es parte de un círculo vicioso. El entrenamiento para la limpieza o la falta de valor para ir al sanitario cuando uno tiene ganas, induce a evitar la sensación del impulso. Al disminuir este sentir se acrecienta el peligro de ser sorprendido por el impulso, especialmente en un estado de excitación, y por ello se cierran por completo los intestinos con un control rígido. En algunos casos el entumecimiento es tan completo que las personas han olvidado totalmente cómo se siente un impulso de defecar. Invariablemente muestran la existencia de signos de un carácter paranoide, aunque el vínculo anal del mecanismo paranoico se centra más en el entumecimiento durante el proceso de defecación que en la falta de impulso de defecación.

Una condición para la cura del núcleo paranoide es sentir adecuadamente el proceso de defecación, el contacto entre las heces y el ano. Al no darse el contacto adecuado, se producirá una confluencia patológica: una ineptitud para distinguir entre lo interior y lo exterior. Con la ayuda de esta nueva comprensión, casos que parecían sin remedio se recobraron muy bien y lograron curar su personalidad desintegrada. Dudo que esto haya podido lograrse de otra forma. En todo caso, su análisis tomó un tiempo considerablemente más corto. Por eso, en nuestros ejercicios de concentración, recalco la máxima importancia de la concentración anal, que no es fácil, ya que el

[8] Este método de concentración, con o sin ayuda de un analista, es el verdadero camino para curar la frigidez Sexual. No hay caso alguno de di-satisfacción sexual con consciencia suficiente de contacto genital. En cual quier caso S3 agota la atención en un

tipo de miedo, de pensamiento o de experimentación. En mi opinión, esta es la base real del complejo de castración. Los recuerdos de castración son puras racionalizaciones. Se puede hacer que exista el sentir del pene sin ahondar en ninguna amenaza de castración. La base de esta frigidez sexual es una negación: la sensación orgás-mica genital fue en una época tan fuerte que llegó a ser intolerable. Añádase a esto la timidez para realizar los ruidos y movimientos correspondientes y fácilmente se percibirá el resultado: un impulso a evitar esos sentimientos fuertes.

entumecimiento en muchas personas ha llegado hasta tal grado que nada sienten en esa región.

Una vez que usted se ha dado cuenta de que nada siente, intente una y otra vez romper el velo, el entumecimiento, el sentimiento de bola de algodón, o cualquier resistencia que haya creado entre su "mente" y su "cuerpo". Una vez que logre establecer contacto mental, proceda como en los demás ejercicios de concentración: busque un desarrollo y ante todo sensaciones como escozor o calor, que quieren salir a la superficie y frente a las cuales se descubrirá de nuevo realizando contracciones.

En seguida viene el punto más importante, a saber, sentir el funcionamiento de la defecación, sentir el paso de las heces y su contacto con el lugar de paso. Una vez que se establezca este sentir, se rompe el círculo vicioso del metabolismo paranoide, se facilita el reconocimiento de las proyecciones y se pone una cerca y se censura este lugar patológico de confluencia.

Podría también servir de ayuda el siguiente razonamiento: el entumecimiento anal se parece a la frigidez oral. Hablando en general, el entumecimiento en la defecación corresponde a la repugnancia. Por eso, cuando usted descubra que algo anda mal en el proceso de defecación trate de captar el fenómeno paralelo en la esfera oral. Mis investigaciones indican una fuerte relación entre las actitudes anales y orales.[4] Aunque no tengo aún material suficiente como para probarlo, no parece improbable que la proyección sea originalmente un proceso de vómito. Esto daría razón de la no-asimilación y la eyección del material que no

puede utilizarse. Está definitivamente claro que el intercambio de introyecciones y proyecciones actúa como una avalancha que absorbe cada vez más posibilidades de contacto, hasta que toda relación entre el individuo y el mundo llega a ser vacía y paranoica.

[4] **Este aprender acerca de la boca por medio del ano confirma las observaciones de Freud, pero no veo la necesidad de implicar a la *libido* en este proceso.**

XII. ACERCA DE LA AUTOCONSCIENCIA

Se habla de una "mente subconsciente" pero ni el psicoanálisis ni la psicología *gestalt* dan su reconocimiento a este término. Sin embargo, podemos encontrar una situación en que puede permitirse el término "subconsciente": cuando emociones e impulsos pugnan por salir a la luz, pero su expresión adecuada se ve obstaculizada. En este caso no son ni reprimidas ni expresadas; al mismo tiempo, hay demasiada autoper-cepción como para permitir su proyección. *La auto-percepción se transforma en autoconsciencia.*

En estos casos la autoexpresión adecuada queda inhibida en cuanto se percibe que podría provocar un cambio decisivo, ya sea en sí mismo, ya sea en el propio ambiente. Por ejemplo, un conflicto no debe llegar a crisis: debe permanecer *hipócrita.* El impulso retador, no expresado, pero sin que se le pueda reprimir, no puede ni desaparecer en el fondo ni dominar en la primera línea. Debe encontrar un punto medio y por eso, en estas circunstancias patológicas, tenemos que aceptar la existencia de una subconsciencia, un terreno intermedio.

Un terreno intermedio no existe en la mente sana. Tan sólo puede haber figura en primera línea que surge y retrocede hacia el fondo. Sin embargo, a veces dos figuras tienden a estar presentes al mismo tiempo. Hablamos entonces de conflicto. Sostener esa situación de conflicto, esa doble configuración, es incompatible con la tendencia holística inherente a la mente humana. Una figura tenderá siempre a hacer a un lado a la Otra, 0 si no una síntesis, como un compromiso o un síntoma neurótico, realizará cierto tipo de

unificación. Con frecuencia las dos figuras estarán en un columpio, un estado mental al que llamamos indecisión e inestabilidad.

No obstante, en algunas circunstancias, una emoción se esforzará con energía, pero sin éxito, por llegar a la primera línea y en esos casos podríamos hablar de una tierra intermedia, pero hemos de recordar que el fenómeno de tierra intermedia es algo patológico. La instancia que inhibe es en parte el censor (según el significado de Freud), pero es también, y

en una medida mucho mayor, el censor *proyectado* —el nre-^-ocuparse por lo que dirá la gente. El censor es una actiüid/cajr[1]-tica, que retroflexiona, que desacredita en nosotros mismos, a la que en la proyección experimentamos "como si" fuer jrajios analizados por los demás y a plena luz. Si, por ejemplo, ocultamos la expresión de disgusto, amor, envidia u otra emoctófr poderosa a la que tememos o de la que nos avergonzamos *ir* que nos turba demasiado como para revelarla, entonces experimentamos autoconsciencia y su equivalente motor: torpeza.[0] Hace poco un hombre me consultó exclusivamente acerca de su autoconsciencia (timidez). Le resultaba sorprendente que, en contra de lo que esperaba, no era tímido con sus superiores, sino sólo con sus subordinados y particularmente con su mecanógrafa. Por no ser capaz o no querer expresar las molestias que ella hacía surgir en él, se sentía torpe, incómodo y tímido en su presencia. No reprimía su molestia, sino la expresión de ella y se sintió inmediatamente aliviado después de que lo impulsé a dirigirse a ella en su fantasía como tuviera ganas de hacerlo en la realidad y a no repriinirse. Por tener buen dominio de su imaginación, lanzó en pleno vuelo sus vituperaciones, expresando libremente todo su enojo y disgusto acumulados, haciéndolos salir del terreno intermedio a la primera línea, a la que

pertenecían. No es que en este caso la acción fantástica sola fuera suficiente; más tarde me dijo que había cambiado de mecanógrafa. La explosión de fantasía le había proporcionado confianza suficiente como para capacitarlo no sólo para someter sino para despedir a la empleada altanera.

El término "autoconsciente" no es malo. Señala una retro-flexión, el hecho de que la propia atención se dirige hacia uno mismo y no hacia el objeto de irritación o de interés potencial. Sugiere una emoción dirigida hacia adentro en vez de una dirigida hacia afuera. Es la consciencia de los propios rasgos y comportamiento condenados o despreciados.

Con frecuencia la autoconsciencia forma un núcleo alrededor del cual se desarrollan cierto número de rasgos de carác-

º En inglés autoconsciencia tiene también sentido de timidez. Sería conveniente tener ambos sentidos en mente. [T.]

ter. Bajo su influjo algunas personas se hacen descaradas, impúdicas, imprevisibles, cínicas, rudas o irreverentes. Otros se desarrollan en dirección opuesta y se hacen serviles, untuosos (Uriah Heep) o torpes en tal medida que derriban las cosas, desahogando su agresión vertiendo o rompiendo cosas ("por accidente", "no lo pude evitar"). La evitación del objeto del propio desconcierto se manifiesta con frecuencia en la incapacidad para ver a los ojos a la persona odiada o amada, y el individuo autoconsciente (tímido), temiendo que su actitud lo delate, se entrena para superarla desarrollando una mirada rígida.

En cada acceso de autoconsciencia hay alguna acción o emoción suprimida (no reprimida) —algo no dicho o no hecho. Con mucha frecuencia la incapacidad de decir un claro "No" a exigencias que a uno le gustaría rehusar es la base de la autoconsciencia (timidez). El rencor contra la persona que plantea estas exigencias nos deja un sentimiento de debilidad e impotencia que genera una atmósfera de tensión y autoconsciencia. La incapacidad para decir "no" representa el miedo ordinario a realizar un cambio en el mundo, en este caso, el miedo a perder la benevolencia de nuestro contorno. La diferencia entre proyección y autoconsciencia en este caso es que en la proyección el "no" se desvanece en el aire, en el momento en que debiera convertirse en figura delantera, y reaparece como un sentimiento de que se nos ha negado algo. En la autoconsciencia (timidez) el "no" se queda en el terreno intermedio, quiere llegar a ser una obstrucción, pero usted quiere mantenerlo en la obscuridad.

Es importante no confundir la, autoconsciencia con la percepción de sí mismo. Por desgracia no hay palabra alguna que proporcione el significado de autopercepción y que no sugiera al mismo tiempo que

en la autopercepción se realiza también una retroflexión. Sin embargo, no es este el caso. La autopercepción significa —al menos así lo entiendo yo— ese estado subjetivo del sentir primario *de que* uno existe, así como el sentir *cómo* uno existe, estado al que el psicoanálisis llama "narcisismo primario". El término "intuición", en el sentido de Bergson, sería el adecuado, pero se emplea por lo general esta palabra para indicar un acto mental. Siguiendo la costumbre tan extendida de componer términos de la lengua latina o griega, yo sugeriría "autoestética" para expresar "tener conocimiento de lo que uno es y hace", pero —fuera del peligro de que se confunda con "autoconsciencia" —considero que la expresión "autopercepción" puede indicar lo que yo quiero decir.

Cuando, por ejemplo, usted está tan absorto en el baile que siente la unicidad de mente, cuerpo, alma, música y ritmo, entonces capta el placer de la autopercepción. del sentirse a sí mismo. Pero podría darse una perturbación que le impidiera seguir el ritmo de la música, o su cuerpo y su mente podrían no ir al paso, o su compañero podría no armonizar con usted. Si en esos casos usted tiene ganas de desahogar su desilusión, pero no lo hace, entonces pierde autopercepción y se hace autoconsciente.

En la autopercepción, aún la mayor emoción no sólo aporta satisfacción, sino también paz mental, que nunca existe en la autoconsciencia porque en la autoconsciencia siempre hay algo no expresado, algo incompleto que sólo puede superarse rompiendo la tensión a través de la expresión. Con frecuencia será suficiente hacerlo en la imaginación, pero en otras sólo se puede eliminar la autoconsciencia manifestando realmente los propios sentimientos a la persona interesada. En todo caso, la acción en la fantasía sólo tendrá éxito si usted puede imaginar a su oponente en

forma plástica, en cuatro dimensiones, de tal forma que usted pueda sentir haber realizado un cambio en él. En realidad el cambio se realizará en usted mismo; usted perderá, por medio del poder de expresión, su autoconsciencia y obtendrá —y esto es mucho más importante— confianza, una nueva capacidad para tratar situaciones difíciles y el reconocimiento de su medio ambiente.

Las personas con ambiciones de altos vuelos, que quieren ser admiradas, ser el centro de atención, padecen con frecuencia una forma intensa de autoconsciencia. Se les debe poner frente a personas que necesitan también admiración, pero que están demasiado inclinadas a exhibir cualquier cosa que pueda gratificar sus necesidades narcisistas. Pueden exhibir joyas de mucho valor, o a sus hijos bien vestidos, pueden hacer exhibición de inteligencia o agudeza, narrar anécdotas obscenas o no tan obscenas, pueden hacer cualquier cosa para impresionar a los demás, para exprimir admiración de sus amigos. Pero cuando esta necesidad narcisista está presente con fuerza, sin los "medios" a la mano, o cuando no haya seguridad de provocar la reacción deseada, entonces el resultado será de autoconsciencia. Hay muy pocas jóvenes que no sueñen con ser la reina de la fiesta, pero que, inseguras de lograrlo, serán "todas brazos y piernas". Compárese su torpeza con la seguridad de la mujer sofisticada que está segura de que puede coleccionar todos los caballeros que quiera.

Hablando en general, las personas con deseos narcisistas no satisfechos desarrollarán autoconsciencia siempre que exista una oportunidad de que lleguen a convertirse en el centro de atracción, la figura frente al fondo de su medio ambiente. Siempre que destacan entre la masa, por ejemplo, cuando entran en una habitación llena, cuando tienen

que levantarse para pronunciar un discurso, cuando tienen que dejar a sus compañeros para ir al sanitario, se sienten autoconscientes, creen que todos los ojos están sobre ellos. En el momento en que olvidan sus deseos narcisistas o se concentran plenamente en sus objetos en vez de en sí mismos, desaparece su autoconsciencia. Brevemente, una forma de curar la aufo-consciencia es transformarla en consciencia del *objeto.*

Muchas personas experimentan una autoconsciencia parecida cuando sienten que los observan mientras trabajan, por ejemplo, al tocar el piano, al escribir a máquina o a mano. Se dan perfectamente cuenta del cambio de su actitud, de su falta de concentración, su confusión y desconcierto general. Con frecuencia sostienen —equivocadamente- que padecen un complejo de inferioridad. El hecho de que desaparecen todos sus sentimientos desagradables en cuanto su trabajo y no ellos mismos, es la figura prominente, sería prueba suficiente de que no padecen un complejo de inferioridad sino autoconsciencia. Cuando se concentran en la impresión que producen, se pierde la concentración en su trabajo y el resultado será errores e incoherencia.

El mejor conocimiento de la autoconsciencia puede obtenerse comprendiendo plenamente el fenómeno fondo-figura. Hasta se puede sostener que la autoconsciencia es el alterador del fenómeno fondo-figura de la "personalidad". La personalidad individual es la que quiere sobresalir del fondo del contorno; cuando por ejemplo, se le pide de repente a un alumno que avance, gozará al exhibirse si no tiene inhibiciones. Hasta podría irradiar orgullo y naturalmente ocupará el primer plano del cuadro. No obstante, cuando su deseo no expresado de admiración huye de esta publicidad obligada, se pondrá rojo de vergüenza, querrá desaparecer y convertirse de

nuevo en fondo.

Al encontrarse de repente donde siempre quería estar, se hará consciente de sí mismo y desplegará esta autoconsciencia en la torpeza. Esta actitud puede hacerse permanente. El carácter tímido, la persona que representa siempre el violín segundo, el empleado concienzudo que siempre hace las cosas tan perfecta e imperceptiblemente que se hunde en el fondo, el productor de una obra teatral, el psicoanalista que se sienta *detrás* de un paciente para escapar a su observación —todos ellos están inclinados a evitar la luz del día y todos condenan toda salida al foro como exhibicionismo.

Sin embargo, el exhibicionismo es la forma autoconsciente de expresión, lograda alejando sentimientos de vergüenza, miedo y turbación.

Los pasos curativos, que han de darse son obvios: no sólo debe usted tomar plena consciencia de las emociones, intereses e impulsos que está ocultando, sino que también debe expresarlos con palabras, arte o acción.

La autoconsciencia y el soñar despierto van con frecuencia de la mano, ya que el soñador diurno está lleno de material no expresado. Cuanto más alto vuela su imaginación, mayor es el choque que sufre cuando, en la realidad, se enfrenta a una situación que contiene la ocasión de hacer reales sus deseos suprimidos. Debido a su pre-ocupación con la ficción fantástica no puede aplicar su sistema motor-expresivo en la situación real, sino que sigue autoconsciente y paralizado entre sus deseos e inhibiciones.

El valor de la concepción de campo resulta en particular evidente en el ataque terapéutico de la autoconsciencia. Del mismo modo que se puede inducir electricidad en una resistencia de alambre colocándola en un campo electromagnético, así se

puede inducir autoconsciencia en su específico campo de peligro, e intensificarla o disminuirla variando la distancia.

Los dos polos de este campo de peligro son la autopercepción del que sufre y su crítica proyectada (inhibición).

Al eliminar uno de los dos polos desaparecerá la autocons-ciencia. Para liberarse de este conflicto insoportable, con frecuencia se bebe, se es temerario, se es impúdico o se utilizan otros medios con los que se genera una frigidez emocional.[1] Este método para superar la autoconsciencia es "erróneo". Si la autoconsciencia es la negación de la espontaneidad, entonces beber, ser descarado, etc., es la negación de la negación. Pero el método "correcto" borra la negación anulando las retroflexiones y asimilando las proyecciones; en el caso de autoconsciencia esto significa: usted tiene que transformar el deseo de ser admirado, el miedo de que se fijen en usted y el sentimiento de ser el centro de interés, en actividades de entusiasmo, de observación y de concentración del propio interés en un objeto.

[1] La incapacidad para manejar la propia autoconsciencia induce con frecuencia a convertirse en adicto de drogas o del alcohol. Conozco a dos pacientes en deplorable estado de alcoholismo progresivo que cuando estaban sobrios no podían aguantar compañía alguna y que dejaron de beber sólo después de que se curó su autoconsciencia.

XIII. EL SIGNIFICADO DEL INSOMNIO

Se sabe ya hasta la saciedad que el muy desagradable fenómeno del "insomnio" no puede curarse con drogas, relajación, silencio, cortinas pesadas o contando carneros. Se admite que en la situación real, estos "remedios" provocan con frecuencia una especie de inconsciencia que se parece al sueño y, sin embargo, opuesta al propósito del sueño: proporcionar descanso y frescura. No se debería considerar a las noches ocasionalmente sin sueño como insomnio, y de ningún modo deben tratarse como un síntoma neurótico. Me gustaría reservar el término "insomnio" para el estado en que la mayoría de las noches están muy perturbadas, e "insomnio crónico" cuando durante un periodo largo rara vez se duerme toda una noche. Tan sólo debería ponerse remedio al insomnio real.

Como todo los remedios mencionados arriba son incapaces de curar el insomnio, propongo abordar el problema del insomnio desde un ángulo completamente distinto.

Cuando las bacterias invaden el organismo, usted descubrirá que sus enemigos, los leucocitos, aumentan en la sangre; cuando alguien ha ingerido demasiado alcohol es posible que vomite. ¿Usted consideraría este mayor número de leucocitos o el vómito como fenómenos de enfermedad y trataría de suprimirlos? Estoy seguro de que más bien trataría de buscar su significado que, en ambos casos, es bien claro: la autodefensa del organismo. *El insomnio, en la mayoría de los casos, no es una enfermedad, sino un síntoma de una política sana de largo alcance del organismo al servicio del holismo.* Todos los narcóticos, ya sean medicina o un gorro de dormir o leer antes de dormirse, son medios de supresión opuestos a las necesidades del organismo.

Afirmar que la falta de sueño no es un síntoma patológico sino curativo, suscita en la mayoría de las personas la misma perplejidad que experimentamos cuando supimos que la Tierra y no el Sol es la que se mueve. Pero antes de que pueda demostrar que mi frase aparentemente paradójica es correcta, tengo que decir unas cuantas palabras acerca del resto. Se estará de

acuerdo conmigo en que el fin del sueño es descansar y que las drogas producen más bien una parálisis que un descanso. La búsqueda de una droga que deje al paciente sin dolor de cabeza y aturdimiento lo indica claramente. El esfuerzo por descansar no es más que una expresión de la tendencia general, mencionada muchas veces, de nuestro organismo a restablecer su equilibrio eliminando un influjo perturbador, o concluyendo una situación no terminada. ¿Cuánto tiempo permanece usted interesado en un crucigrama? Exactamente hasta el momento en que ha resuelto el problema y el crucigrama terminado se convierte en un trozo de papel sin interés que hay que arrojar o, en el mejor de los casos, coleccionar con fines benéficos.

Un agente viajero, un tipo alegre, visitó una pequeña ciudad. El dueño del hotel le pidió que hiciera el menor ruido posible porque su vecino era muy nervioso. Lo prometió, pero volvió al hotel un poco bebido, feliz y cantando. Comenzó a desvestirse y arrojó un zapato contra la pared. De repente se asustó, recordó su promesa y se acostó sin ruido. Precisamente cuando estaba a punto de dormirse oyó una voz irritada en la habitación contigua: "¿Cuándo diablos va a venir el otro zapato?"

Con frecuencia vamos a la cama con situaciones incompletas, no terminadas, y es muy posible que para el organismo sea más importante terminar una situación que dormir. En la mayoría de los casos no percibimos esta necesidad orgánica, tan sólo sentimos que algo perturba nuestro sueño y nos encolerizamos contra este perturbador. Desviamos nuestro fastidio de esta situación no terminada al ladrido de un perro o al ruido del tráfico o a la almohada dura, a los que consideramos responsables o a los que más bien tomamos como chivos expiatorios. El ruido del tráfico en este momento no es en absoluto peor que el de otras noches en las que estábamos listos para dormir.

Como dije antes, hay innumerables posibilidades de situaciones no terminadas. El perturbador podría ser un mosquito y la situación no estaría terminada hasta que usted haya matado al insecto y eliminado el miedo a ser picado; o tal vez sea que alguien lo ha ofendido y su mente está llena de fantasías de venganza. Un examen, una entrevista importante pueden esperarlo el día siguiente, y usted más bien anticipa situaciones difíciles en vez de proporcionarse un descanso. Un impulso sexual no satisfecho, la fascinación del hambre, un sentimiento de culpa, un deseo de reconciliación, un deseo de salir de una situación molesta, todas estas situaciones sin terminar alterarán el sueño.

Un viejo proverbio dice: "Una buena conciencia es una almohada suave." Usted recuerda el clásico ejemplo de insomnio: Lady Macbeth. Trata de persuadirse de que la situación de asesinato ha terminado: "Te lo digo de nuevo, Banquo está enterrado, no puede salir de su tumba. Lo que se ha hecho no puede deshacerse." Pero las autosugestiones de la señora no tienen éxito: "¿No he de poder ver limpias estas manos? Todas las esencias de la Arabia no desinfectarían esta pequeña mano mía?"

Hace algún tiempo traté a un oficial que poseía una conciencia muy estricta. Esta persona tenía que enfrentarse cada día a cierto número de problemas y su ambición lo llevó a tener que ver con detalles muy diferentes en el mismo día. Los problemas no resueltos iban con él a la cama, con el resultado de que descansaba en forma insuficiente y comenzaba el día siguiente con fatiga. La fatiga disminuía su aptitud para resolver los problemas del día siguiente y se inició un círculo vicioso, con el resultado de que con intervalos de pocos meses padecía un desfallecimiento nervioso que le impedía trabajar en absoluto. Una vez que captó la importancia de limitar el número de

problemas y de concluir las situaciones *antes* de ir a la cama mejoró rápidamente.

Las objeciones a esta forma de ver serán: en primer lugar, el no poder dormir es muy desagradable y el organismo necesita descanso; por eso no podemos permitirnos desperdiciar nuestro precioso tiempo nocturno. En segundo lugar, que mi teoría tiene aplicación sólo al aspecto psicológico.

Me referiré primero a la última objeción. Sostengo que la causa física de la falta de sueño (enfermedad, dolor) entra en la misma categoría que la psicología (por ejemplo, preocupación). Una enfermedad es siempre una situación no terminada; tan sólo termina con la curación o la muerte. No obstante, en casos de emergencia, cuando el perturbador es un dolor relacionado con una enfermedad, puede eliminarse temporalmente ese perturbador con una droga calmante. (Ninguna droga mata el dolor.) La primera objeción —lo desagradable del insomnio— se eliminará pronto con un ataque adecuado. En cuanto el paciente capta su significado será capaz de recondicionarse para dirigir sus energías por los canales biológicos adecuados y para transformar lo desagradable del insomnio en una experiencia satisfactoria y productiva.

Si queremos curar el insomnio tenemos que enfrentarnos a una situación paradójica: tenemos que abandonar la voluntad de dormir. Se da el sueño cuando el Ego se disuelve; la volición es una función del Ego y mientras que usted diga: "quiero dormir", su Ego está funcionando y es imposible dormir. Es una tarea muy difícil darse cuenta de que, aunque conscientemente estamos convencidos a la perfección de que deseamos dormir y nos sentimos desgraciados si no podemos lograrlo, el organismo no quiere dormir, ya que se debe atender a problemas que son más importantes que el sueño.

Si, además de su deseo de dormir, usted se siente molesto por su incapacidad para dormir, ha de surgir entonces una situación muy nociva para la salud; la excitación sometida interferirá aún más con su sueño; con ese disgusto no descargado ha creado una situación adicional no terminada. Si al menos agitándose violentamente en el lecho permitiera la descarga y expresión de esa excitación. . . pero no. Usted se obliga a permanecer rígido en el lecho, vigilando intensamente (otra actividad consciente) las primeras señales de somnolencia, y entre tanto, la excitación sigue hirviente, con el resultado de que usted consume más energía que si se levantara y se pusiera a trabajar. *Con frecuencia el esfuerzo por dormir cansa más a la gente que la falta misma de sueño.*

El segundo paso es, que en vez de sentirse molesto con el perturbador (ya sea un perro que ladra, o pensamientos e imágenes que invariablemente serán parte de una situación no terminada), usted se interese por algo. No lo resista; más bien préstele toda su atención. Escuche los ruidos a su alrededor, o mire las imágenes de su mente y pronto experimentará la sensación de somnolencia que es el precursor del sueño.

Con frecuencia algo olvidado, o la solución de un problema, vendrán a su mente y le dejarán el sentimiento de satisfacción y el premio de un sueño restaurador.

No siempre se puede terminar toda situación, ya sea esa misma noche o nunca; sin embargo, el darse cuenta de esto ayuda mucho aun en el caso de problemas insolubles. Existe siempre la posibilidad de que la situación termine resignándose uno a lo inevitable —al hecho de que nada puede hacerse.

El otro día leí la definición de que el insomnio es la falta de sueño más las preocupaciones. Esto es correcto respecto al carácter obsesivo, pero el insomnio afecta también a otros tipos. Se da con frecuencia en la neurastenia. Todos sabemos que las preocupaciones nos mantienen despiertos, y el que se preocupa rara vez alcanza un sueño restaurador. No es

sorprendente, ya que el que se preocupa está caracterizado por su ineptitud general para terminar situaciones, para actuar.

Es una idea equivocada suponer que cerrar los ojos provoca sueño. Sucede exactamente lo opuesto. Cerrar los ojos no provoca sueño, sino que el sueño provoca cerrar los ojos. Esto es algo tan intenso durante una lectura aburrida, especialmente en un día calmoso o ya tarde por la noche, que es muy difícil mantener los ojos abiertos. La gente que se queja de insomnio con frecuencia será entonces la primera en dormirse.

Soñar es un compromiso entre el dormir y la situación incompleta. Encontramos, por ejemplo, que la persona que se orina en la cama, completa siempre su impulso a orinar con el sueño de estar en el cuarto de baño. En este caso, al menos, estoy convencido de que usted no defenderá el dormir a toda costa. Por el contrario, el obstáculo para curar al que se orina en la cama es la oposición del niño a interrumpir su sueño. Con un poco más de insomnio, se ahorraría muchos sufrimientos de los padres y del niño.

XIV. EL TARTAMUDEO

TODAS las personas tartamudean. Naturalmente, pocas se darán cuenta, y con mucha frecuencia el tartamudeo será tan ligero que pasará inadvertido. Aún la efusiva señora de sociedad que derrama palabras y frases sin sentido durante toda la exhibición, ahogando a uno en una poderosa corriente de trivialidades —aún ella queda a veces aturdida, de una pieza, perdida, y podría comenzar entonces a tartamudear. Todos conocemos a oradores que dudan, buscan una expresión y llenan los intervalos con "este, este" o tartamudeando.

El tartamudeo es otra variación del tema: autoexpresión inadecuada. Nos encontramos con tarmudeos ocasionales en la turbación y en la autoconsciencia.. (timidez). La misma persona que hablaba con usted en forma fluida pocos minutos antes en una conversación animada, tartamudeará lamentablemente cuando se le pida hablar en público. Por eso lo que se diga acerca del tartamudeo crónico tendrá aplicación, en un grado menor, a aquellos cuya habla tiene dificultades en algunas situaciones.

El que sufre de tartamudeo crónico está caracterizado por su impaciencia, su sentido no-desarrollado del tiempo y su agresión inhibida. Sus palabras no fluyen en una secuencia temporal adecuada; tiene su mente y boca pobladas con un montón de palabras que esperan todas salir al mismo tiempo. Es esto la copia exacta de su voracidad, de su deseo de tragarlo todo a la vez. Se descubre en el tartamudo, como recordatorio de su voracidad, una tendencia a inhalar al mismo tiempo que habla, revelando así su incHnación a tragar de nuevo aún sus propias palabras. El tartamudo emplea siempre en for-

ma insuficiente sus dientes; su agresión, privada de su función natural, buscará salidas falsas. Con frecuencia el tartamudo puede pronunciar una palabra difícil después de haber padecido una pequeña explosión de agresión violenta. Podría, por ejemplo, golpear una mano con la otra, o apretar violentamente sus dientes, o golpear con su pie. Este tipo de agresión tiene la misma marca de impaciencia que constituye la principal característica de su tartamudeo. Sin embargo, el cuadro cambia por completo cuando se pone violento. En cuanto está dispuesto a airear su agresión, descubre repentinamente que tiene los medios a su disposición y grita y jura en forma fluida sin huella de tartamudeo.

Hay otra circunstancia también en la que puede estar libre de tartamudeo: cuando su lenguaje no expresa emoción alguna, o cuando el motor de la excitación está ausente por completo; puede realizar correctamente la tarea de reproducir palabras que no significan nada para él, o que no son la expresión de su auténtico ser. Podría dominar la técnica de producir palabras a la perfección, por ejemplo, en la elocución o el canto, mientras se concentre en el aspecto técnico del habla y no en el contenido. Pero en cuanto tiene que expresarse a sí mismo, se impacientará de nuevo, y cuanto más se excite, más grave se hará su tartamudeo —excepto en las pocas ocasiones en que se permite estallar.

El tratamiento del tartamudeo que pasa por alto la reorganización de la agresión y la impaciencia puede, en el mejor de los casos, lograr producir sólo un robot que emite palabras, pero nunca una personalidad capaz de expresarse a sí misma y sus emociones. Por eso, para curar el tartamudeo es absolutamente necesario ajustar primero la agresión y realizar los ejercicios del capítulo "Concentración en la comida",

especialmente el que se refiere a vaciar la boca después de cada bocado.

No obstante, no debe descuidarse el aspecto de la elocución. El tartamudo debe, al principio, contentarse con emitir sentencias con una técnica artificial, antes de que pretenda expresar su "Ser". Debe también aprender —y esto tiene gran importancia— a distinguir entre "situación de entrenamiento" y "situación real". El no tener en cuenta esta distinción ha echado a perder los esfuerzos de muchos alumnos. Ha de desilusionarse una y otra vez mientras que no tome en consideración Ja importancia de la "situación". La desilusión conduce al desaliento y a arrojar por la borda todo lo que ya se ha logrado. El tartamudo se ahorrará la desilusión, si no espera demasiado. Al principio sólo puede lograrse hablar con corrección en la situación "de entrenamiento" y no debe esperar mejora en situación "real" alguna hasta que haya superado su actitud de dependencia. De otra forma tan sólo transferirá la situación "de entrenamiento" a la situación "real", desensibi-lizando su personalidad: perdiendo su "alma" convirtiéndose en una momia.

Para evitar este peligro debe impedir que su excitación se transforme en ansiedad. En un capítulo anterior hemos visto que la ansiedad es excitación con insuficiente abastecimiento de oxígeno. El tartamudo siempre tiene dificultades con su respiración. No percibe la confusión entre su inhalar y su exhalar, no tiene consciencia de la respiración económica apropiada. Parece tonto y banal afirmar que el auténtico tartamudo no tiene consciencia del hecho de que se habla al exhalar, de que debe llegar a ser "consciente de la respiración". Fuera del tratamiento específico de la ansiedad, descrito en el capítulo siguiente, aconsejo al tartamudo realizar los siguientes ejercicios graduados:

1) Inhale y exhale sin ninguna interferencia o acción, pero perciba y distinga entre entrada y salida. No debe

haber ni tensión ni exageración. Acuéstese sencillamente y concéntrese en "sentir" su respiración. Resista toda inclinación a cambiar cualquier cosa. Prosiga hasta que —sin interferencia ni erra-bundeo mental— pueda permanecer respirando conscientemente durante un par de minutos.

2) Inhale normalmente y exhale con el sonido de "M-N-S" hasta que resulte natural. Este exhalar debería ser un tipo de colapso, similar al suspirar o gemir.

3) Tome una frase que le guste e inhale después de cada sílaba de esta forma: "La (inhale) rosa (inhale) que (inhale) vi/(inhale)ve/su/pe/que/ño mo/men/to, me/re/ce más a/la/ ban/za que/la/flor/ es/cul/pi/da.

4) Repita en su fantasía este ejercicio siempre que tenga ocasión de hacerlo. Lo importante es inhalar entre cada sílaba. Si puede hacerlo durante 5 minutos, ha dado el paso más importante para respirar bien y dominar la impaciencia.

5) Sólo después de que haya dominado por completo los ejercicios anteriores haga los mismos ejercicios (3 y 4) con palabras completas en vez de sílabas.

6) El ejercicio siguiente requiere pensar un poco. Corte to-das sus frases en grupos pequeños, gramaticalmente correctos. Por ejemplo:

"Es más fácil (inhale) pretender (inhale) ser (inhale) lo que no se es (inhale) que ocultar (inhale) lo que realmente se es (inhale) pero el que (inhale) puede realizar las dos cosas (inhale) tiene poco que aprender (inhale) en hipocresía."

7) Hable a la gente en su fantasía, aplicando la técnica precedente. Hable al principio en silencio, después con un murmullo, con voz sin sonido. Más tarde añada cada vez más sonido a su habla.

8) Aprenda a dar forma continua a su voz. Trate de emitir cada palabra con un crescendo y un decrescendo. Resulta imposible sobrestimar la importancia de este ejercicio. Aborde las palabras que

ofrecen la mayor dificultad, por ejemplo, las que comienzan con una "P". Respire hondo, relaje su boca y los músculos de la garganta y pronuncie la "P" lo más suavemente que pueda, pero acentúe —con un crescendo— la vocal que sigue.

9) Pruebe a transformar la situación de entrenamiento en la real, tome a un amigo que tenga paciencia y desee ayudarle, pídale que lo detenga cada vez que recaiga en una respiración incorrecta.

10) Busque en su fantasía situaciones de excitación, turbación o autoconsciencia y aplique de nuevo el ejercicio *7.*

11) Realice un entrenamiento en no hablar. Desarrolle el arte de escuchar. Trague más bien las

palabras de los demás que las suyas propias. Sobre todo, recuerde: toda reaparición del tartamudeo debe ser una señal de peligro para usted, un aviso para detenerse y relajarse. Recuérdelo, hay pocas situaciones en la vida en las que es absolutamente indispensable decir algo.

12) Una vez que haya aprendido a guardar silencio y a escuchar, prepárese para alcanzar el arte del silencio interior. Por muy paradójico que suene, usted aprenderá a hablar bien con un buen silencio. Los ejercicios de concentración corporal son también de gran importancia. Descubra qué músculos contrae (mandíbula, garganta, o diafragma) no sólo cuando guarda silencio (contracción crónica), sino también en la situación mis-

ma de hablar. El fin es aprender cómo se genera el tartamudeo. Una vez que se logra el pleno control consciente de la producción del tartamudeo con todo detalle, se aprende fácilmente a hablar sin tartamudeo. Sin embargo, ¡qué pocos tartamudos querrán tartamudear conscientemente, abandonar su hostilidad hacia ello y dejar de luchar contra ello! ¡Qué pocos querrán asumir una responsabilidad plena de su tartamudeo!

13) Una vez que se acepte esta responsabilidad, el sentido del tartamudeo con frecuencia se revelará por sí mismo. El propósito puede ser ganar tiempo para ocultar la autoconsciencia primaria o, como en el caso siguiente de mi experiencia, encubrir placer sadista oculto.

El análisis de un joven tartamudo reveló que tenía un hermano mayor que tartamudeaba mucho. Nuestro paciente sufría una agonía cuando tenía que escucharlo. Como era un carácter muy impaciente, su ansiedad, su tensión al oírlo era más intensa que en los demás. Más tarde introyectó el tartamudeo de su nermano y esto se convirtió en el "medio con el cual" torturar a la gente que lo rodeaba, del mismo modo que se había sentido atormentado por el tartamudeo de su hermano. Al mismo tiempo podía alegar inocencia colocando la responsabilidad en una ineptitud física.

Si usted es tartamudo, ¿qué logra con este su síntoma?

XV. EL ESTADO DE ANSIEDAD

Entre los muchos síntomas de expresión inhibida el ataque de ansiedad merece una discusión especial. Ningún otro síntoma demuestra tan convincentemente la necesidad de una descarga adecuada de la energía aprisionada como el ataque de ansiedad, y aún más, la neurosis de ansiedad (reacción habitual de ansiedad).

Es comparativamente fácil comprender la dinámica de la ansiedad y reconquistar el control de las específicas contracciones musculares, con tal de que se preste atención a dos puntos. Primero, se debe dar libre campo de acción a la excitación que subyace al ataque de ansiedad. Por suerte, si a usted le disgusta hacer una escena, puede lograr una descarga suficiente por sí mismo. Pero no le debe preocupar estar loco durante media hora, si usted pertenece a los que consideran toda explosión emocional como un síntoma preciso de locura. Aunque sirve de gran alivio llorar a gusto en los brazos de un ser amado, puede llorar sólo en su propia habitación. Podría hacer caras frente a un espejo, o volverse loco furioso, golpear una almohada hasta que quede agotado. Como segundo paso, tiene que transformar el armazón del pecho en una parte viva del organismo completo: tiene que reestructurar su respiración.

Aunque el freudismo ha examinado las implicaciones del instinto sexual, Adler las del sentimiento de inferioridad, Horney de la necesidad de afecto, Reich de la resistencia muscular y yo mismo las del instinto de hambre, todavía queda por hacer el psicoanálisis de la respiración. La poca profundidad y el suspirar en la depresión y el bostezo crónico en el aburrimiento son casi tan conocidos como la lucha por respirar en el estado de ansiedad. He demostrado que esta lucha por respirar es el resultado de un conflicto entre la necesidad orgánica de oxígeno y la rigidez del pecho. Los músculos que tienden a estrechar el pecho contraen inconscientemente a los músculos que tienden a expandir el pecho. Al ceder a este estrechamiento podemos aliviar el ataque de ansiedad ya antes de que se haya logrado el completo control

consciente. Tan sólo tenemos que abstenernos de una sobrecompensación, de "respirar hondo". Esta respiración honda —el "gran pecho"— es un ideal mal comprendido, un fetiche de nuestra sociedad. La siguiente analogía aclarará mi pensamiento: si usted quiere lavar sus manos y encuentra que la palangana está medio llena de agua sucia, no derrama agua limpia en la sucia, sino que primero vacía por completo la palangana de su contenido sucio. A la respiración debería aplicarse exactamente este espíritu melindroso.

En el estado de excitación o ansiedad el metabolismo del oxígeno se acrecienta; por ello el aire residual (el resto no exhalado contiene más $C0_2$ (bióxido de carbono) que normalmente. Se ha de eliminar primero este aire impuro, antes de que el aire fresco (que contiene oxígeno) pueda hacer contacto suficiente con los alvéolos de los pulmones. Por ello es inútil una mayor inhalación. La conclusión es evidente: exhale primero lo más plenamente que pueda. La siguiente inhalación se realizará sin esfuerzo; será el alivio muy bien recibido que estaba deseando.

Una complicación frecuente de la ansiedad es la proyección de la estrechez del pecho y del hambre de oxígeno del organismo. Se llama a esta complicación "claustrofobia". El hambre de oxígeno se experimenta como deseo de aire libre, el armazón del pecho como la incapacidad para permanecer en espacios cerrados. Uno de mis pacientes, un mecánico aéreo, en cuanto se excitaba no podía ni siquiera permanecer en un hangar, aunque allí no podía faltar el abastecimiento normal de oxígeno.

El psicoanálisis ortodoxo interpreta los espacios cerrados como símbolos del seno o de la vagina. Esta interpretación es correcta en algunos casos, pero contribuye poco a la curación de la claustrofobia. Hay que:

1) Interpretar la proyección de la armadura;

2) Captar la contracción específica de los músculos del pecho (armadura);

3) Eliminar la rigidez de la armadura (proporcionando un abastecimiento adecuado de oxígeno);

4) Expresar la excitación embotellada.

XVI. EL DOCTOR JEKYLL Y EL SEÑOR HYDE

Si USTED ha logrado leer todos los ejercicios descritos en este libro, debe sentirse confundido e indeciso acerca de qué hacer. Parece que delante de usted hay una tarea tan tremenda que posiblemente no se atreva a emprenderla.

Pero no se desanime. Se puede tomar cada uno de esos ejercicios como un punto de arranque, y cada uno le proporciona la ocasión de lograr la concentración. Cuando sea capaz de concentrarse en un ejercicio, los demás no ofrecerán dificultad.

Al llamar a la técnica delineada en este libro terapia de concentración, pretendo comunicar dos hechos:

1) La concentración es el más efectivo "medio con el cual" puede curarse la perturbación neurótica y paranoide. La "ganancia final" es negativa: la destrucción de una perturbación.

2) La concentración es también en sí misma una "ganancia final". Es una actitud positiva que está vinculada al sentimiento de salud y bienestar. Es el síntoma por excelencia de un holismo sano.

El arte de la concentración le proporciona a usted un instrumento importante para el desarrollo de su personalidad; pero los instrumentos, si no se aplican como tales, dejan de ser instrumentos. Del mismo modo, un instrumento que no es adecuado para su tarea no es en absoluto un instrumento.[1] Por ello es necesario percibir la importancia, estructura y aplica-

ción de la concentración. Como ya hemos hablado suficientemente de su importancia y estructura, sólo tengo que decir unas cuantas palabras acerca de la aplicación. Como nuestro interés se dirige a remediar defectos de la personalidad, debemos centrar nuestra concentración en el "medio con el cual" se producen las perturbaciones psicológicas.

En Rusia, cuando se hace evidente un eslabón débil en la reedificación de la nación, todo el país —los oficiales y la población, los periódicos y el radio, los científicos y los obreros— se concentra en la eliminación del cuello de botella. En iden-

[1] Unas tijeras caseras usadas para cortar un trozo de papel son un instrumento. Si usted las emplea para cortar un trozo de acero es algo ridículo.

tificación mutua, el interés de cada uno se dirige a dominar al enemigo común. De esta forma se aniquila el punto débil no por medio de represión o destrucción, no por medio de exigencias idealistas, sino por medio del análisis y la reorganización. También en la guerra la concentración desempeña un papel decisivo; esto lo han reconocido los estrategas de todos los tiempos. Naturalmente la cantidad de concentración requerida es relativa: cuanto más débil la resistencia, menos tropas y abastecimiento habrá que concentrar en el ataque.

El organismo humano realiza en forma similar diversos grados de concentración. Se requiere poco esfuerzo consciente para concentrarse en lugares débiles —como una enfermedad dolorosa o pensamientos obsesivos; hasta *atraen* la atención. Por otro lado, existen los poderosos "holoides" que hay que sacar de la obscuridad de su existencia autónoma a la luz de la consciencia.

Estos "holoides" son subdivisiones de la personalidad humana y están caracterizados por una tendencia conservadora muy obstinada —una tendencia que consideramos cosa natural y justificamos como "fuerza del hábito", "carácter", "constitución", etc. Los "holoides" no cambian por sí mismos y no se les puede reorganizar sin concentración consciente. Sin esta reorganización no se podrá lograr la reconstrucción de la personalidad.

Se conoce a los "holoides" orgánicos bajo nombres diferentes: reacciones conductuales, rasgos de carácter, complejos, "medios con los cuales". Esta última expresión (de F. M. Alexan-der) resulta especialmente útil, ya que comunica el significado de un instrumento. En *Constructive Conscious Control of the Individual,* Alexander pone en claro la necesidad de evaluación sensorial, de percepción de los "medios con los cuales", de su análisis y cambio que son indispensables para el deseado cambio de la "ganancia final". Sin embargo, en su desaprobación del psicoanálisis, Alexander se pasa de la raya cuando condena el tratamiento de los "holoides" psicológicos, por ejemplo, obsesiones y complejos. Queda en pie el hecho de que Freud y Alexander descubrieron con independencia la necesidad de un análisis detallado y de una consciencia completa de los "holoides".

Los dos métodos se concentran en los "medios con los cuales" —en los detalles del procedimiento. Se suprime u olvida la ganancia final o propósito. En el método de Alexander esto es una parte intrínseca, en el freudismo un subproducto de la concentración en el procedimiento real del análisis. Esta orientación unilateral en definitiva tiene tan poco éxito como anteriormente la concentración unilateral en la ganancia final, por ejemplo, en el cambio de los hábitos por medio de la resolución, o sugestión, o en el cambio de rasgos de carácter por medio del castigo.

En el psicoanálisis se hace con frecuencia la siguiente observación: mientras el paciente se interesa exclusivamente por su curación y no habla de ninguna otra cosa, hace pocos progresos. Sólo cambia la

situación cuando se interesa por el proceso de ser analizado y cuando olvida la "ganancia final", la curación. Pero a pesar de la aparente concentración en el procedimiento analítico y a pesar de pequeñas mejoras continuas, el análisis prosigue interminablemente sin lograr un cambio fundamental. El paciente, al concentrarse por completo en su interés por el *tratamiento,* ha olvidado —reprimido— su deseo de *curarse.* Al buscar permanentemente *causas,* se descuida el *propósito* del tratamiento: el psicoanálisis se convierte en una mera actividad de maniquí.

Alexander, aunque recalca correctamente la importancia decisiva de recondicionar los "medios con los que", aplica mal el término "olvidar". Lo que pretende decir no es olvidar, sino dejar de lado temporalmente la "ganancia final", el cultivo de la aptitud para posponer (el "sentido de la realidad" de Freud). El golfista que se concentra sólo en los "medios con los que" —por ejemplo, cómo sostener su palo o cómo torcer su muñeca— si olvida por completo el *fin* de sus esfuerzos, o perderá interés y dejará de jugar golf, o se verá envuelto en una actividad de maniquí puramente obsesiva y sin significado.

Si usted estudia música, desde luego no llegará a ser un músico simplemente luchando por la "ganancia final": ser un gran artista; en el mejor de los casos seguirá siendo un aficionado con talento. Por otro lado, si se concentra puramente en los "medios con los que" —la técnica- y olvida por completo la "ganancia final" —la valoración, reproducción y tal vez hasta la composición de la música— el practicar se convertirá en mecánico y sin sentido. En el mejor de los casos podría llegar a ser un "virtuoso", pero no un artista.

No se debe olvidar la "ganancia final". Debe permanecer en el campo de la consciencia. Debe estar en el fondo, pero vigilando y organizando los diversos "medios con los que", que temporalmente están en el primer plano. De ningún modo deben los "medios con los que" quedar aislados y perder su sentido como medios para un fin.

Cuando hace tiempo usted aprendió a escribir, sólo tenía que prestar atención a los "medios con los que", a la reproducción de las letras. La planeación, la atención a la "ganancia final" era tarea del maestro. Pero cuando usted ya es adulto no siempre tiene un maestro a su disposición, y si pretende hacer uso de los ejercicios de este libro debe mantener en su mente la interdependencia de fin y técnica. Debe descubrir "cómo" reacciona usted en detalle (la estructura de los "medios con los cuales"); para captar estos detalles debe sentirlos (valoración sensorial). Si durante este proceso "olvida" el objetivo final, usted se condicionará a una huida de ideas o acciones. Ese olvidar los fines (hablar u obrar sin objetivo) es un síntoma de locura. Ahora comprenderá que la diferencia entre "olvidar la ganancia final" y "mantenerla en el fondo" no es una sutileza verbal, sino que implica una diferencia decisiva de significado.

La "ganancia final" originalmente es idéntica a la formación biológica fondo-figura (véase parte I, capítulos III y IV). El organismo emplea los instrumentos —los "medios con los que" a su disposición, y si han llegado a ser inadecuados, desarrolla otros nuevos. El esfuerzo del niño por la ganancia final —alimento— implica simples "medios por los cuales": llanto y el mordisco de dependencia. El adulto, para asegurar su sostenimiento, tiene que habérselas con innumerables "medios con los que", de los cuales el ganarse la vida es sólo uno.

En la mayoría de los casos la "ganancia final" y los "medios con los que" se logra, se han soldado en una unidad psicofí-sica. Mientras esta unidad trabaja en forma satisfactoria, el organismo no experimenta la necesidad de revisar un proceso que siente familiar o "correcto". Pero este trabajar satisfactoriamente puede

ser engañoso; ya he dado muchos ejemplos de ello. Si usted no se puede dormir, sus medios con los que provoca el sueño son drogas o la determinación de dormir, mientras que en realidad el insomnio en sí mismo es un "medio con él que" se consigue la "ganancia final": la conclusión de situaciones no terminadas.

Sabemos que no puede edificarse una casa sin el material requerido; comprendemos que el organismo, en su lucha por la gratificación, desarrolla los instrumentos a través de los cuales puede lograrse la satisfacción; en todos estos casos aceptamos con facilidad que los "medios con los que" y la "ganancia final" son partes de un todo. Pero hay al menos una excepción a esta regla, en la que o se descuidan los "medios con los que" o se aplican de una forma antibiológica: el idealismo, que es una actitud concentrada en apariencia por completo en la ganancia final. Digo en apariencia porque en cuanto se examinan más de cerca los casos individuales de idealismo, se descubre que los ideales mismos son los medios con los cuales se gratifica la necesidad de afecto, estima y admiración. Aunque el portador de altos ideales sostenga que busca la perfección por sí misma, de ordinario está equivocado; quiere estar en el libro bueno de Dios, o gratifica su vanidad imaginándose perfecto.

Es incapaz de aceptarse como es, porque ha perdido el "sentirse a sí mismo" y con ello el impulso hacia las ganancias finales biológicas. Al haber perdido la percepción de su ser biológico, debe inventar un "significado de la vida" para justificar su existencia. Estos fines inventados, llamados ideales —sin conexión con su realidad biológica— flotan en el aire y todo esfuerzo por realizarlos lo dejarán con un sentimiento de inferioridad, impotencia y hasta desesperación. Los fines biológicos que aún no están o no pueden ser reprimidos los experimenta, al mismo tiempo, como interferencias a sus ideales y los combate hasta quedar exhausto. Resultado; desfallecimientos nerviosos y explosiones impulsivas.

Los padres, al sostener pautas imposibles de comportamiento, hacen un infierno de la vida de sus hijos. Cometen el error fundamental de aspirar a la perfección en vez de al desarrollo. Con su actitud idealista, ambiciosa, logran lo opuesto a sus

intenciones: detienen el desarrollo, esparcen confusión y promueven sentimientos de inferioridad.

Hay un libro famoso que demuestra con bastante claridad los resultados catastróficos del idealismo con tal de que se le entienda correctamente: la historia del Dr. Jekyll y el Sr. Hyde. El Dr. Jekyll representa un ideal, no un ser humano. Es un benefactor sin egoísmo de la humanidad, leal a pesar de las frustraciones y casto frente a fuertes instintos. Para materializar su ideal, emplea los "medios con los que" de la represión; reprime su existencia animal; en el Sr. Hyde él oculta al chacal (Jekyll). El ser humano ha sido diferenciado en los opuestos "ángel" y "demonio", uno alabado y bien recibido, el otro detestado y rechazado; pero el uno puede existir sin el otro tan poco como la luz sin su sombra.

Al aislacionismo, al pensar según los deseos no le gusta esta verdad. Sin embargo, el idealismo y la religión —al tratar de lograr lo imposible, de sacar doctores Jekyll de organismos humanos- crean al mismo tiempo sus opuestos: millones de señores Hyde. Sin aceptar su "realidad" biológica, el "idealista" doctor Jekyll y el "materialista" Sr. Hyde seguirán existiendo hasta que la humanidad se destruya por fin a sí misma.

Se podría curar a un *individuo* de la adicción al opio, hasta podría curarse de su opio mental, del idealismo. Sin embargo, ¿se dará cuenta alguna vez la *humanidad* de que un ideal es sólo un espejismo hermoso, pero incapaz de proporcionar al camello real, el agua real para la marcha real a través del desierto real?

ÍNDICE

Tercera Parte: Terapia de concentración

Este libro se acabó de imprimir el día 15 de abril de 1975 en los talleres de Fuentes Impresores, S.

A., Centeno núm. 4-B, México 13, D. F. Se imprimieron 5 000 ejemplares y en su composición se emplearon tipos Cale-donia de 12, 11:12, 9:10 y 8:9 puntos. La edición estuvo al cuidado de *Marta Patricia Sauvat.*